

الإصدار

2

سلسلة

التغذية العلاجية

وقاية وعلاج

الجزء الثاني

د. سارة عبدالله صقر



التغذية و الأمراض

التوجيهات الغذائية لمواجهة الأمراض بفاعلية

التغذية العلاجية وقاية وعلاج

(الجزء الثاني)



© حَقُوقُ الطَّبِيعِ مَحْفُوظَةٌ

اسم الكتاب: التغذية العلاجية وقاية وعلاج (الجزء الثاني)

القطع: 24X17

تأليف: سارة عبدالله صقر

سنة النشر: ٢٠٢٥

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 7886 / 2025

الترقيم الدولي (ISBN): 978 - 977 - 844 - 616 - 6



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانونًا بسجل تجاري رقم/ ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com



التغذية العلاجية وقاية وعلاج

(الجزء الثاني)

تأليف

د. سارة عبدالله صقر



الخريطة النمطية للكتاب

PATTERN MAP OF THE BOOK

الأبواب الداعمة

اسم المرض

تعريفه

الباب الثامن عشر
التحلية الطبية

أعراضه

أسبابه

طرق العلاج

الباب التاسع عشر
علاقة الغذاء بالدواء

دور التغذية في
الوقاية و العلاج

الأطعمة الممنوعة
والمسموحة

الباب السابع عشر
خريطة الغذاء

الأعشاب المستحبة

أحدث الأبحاث
لعلاقة المرض
بالتغذية إن وجد

الفهرس

الصفحة	العنوان
١٤	مقدمة اهمية التغذية العلاجية في الوقاية من الامراض واثناء العلاج منها
الباب الأول: تغذية أمراض الجهاز الهضمي	
١٧	الفصل الأول: أمراض الفم والبلعوم ١- قرح الفم (Mouth Ulcer)
٢١	٢- التهاب اللثة (Gingivitis)
٢٥	٣- الهربس (Herpes Simplex Virus - HSV)
٢٩	٤- دوالي المريء (Esophageal Varices)
٣٣	الفصل الثاني : أمراض المعدة ١- القرحة الهضمية (Gastric Ulcer)
٣٧	٢- التهاب المعدة (Gastritis)
٤١	٣- جرثومة المعدة (Helicobacter Pylori, H. Pylori)
٤٥	٤- ارتجاع المريء (Gastroesophageal Reflux Disease)
٤٩	٥- ديدان المعدة (Stomach Worms)

الصفحة	العنوان
	الفصل الثالث : أمراض الأمعاء الدقيقة والغليظة
٥٣	١-التهاب القولون التقرحي (Ulcerative Colitis)
٥٦	٢-متلازمة سوء الامتصاص (Malabsorption Syndrome)
٦٠	٣-التهاب الأمعاء (Inflammatory Bowel Disease)
٦٣	٤-القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome)
٦٦	٥-الإمساك (Constipation)
٦٩	٦-انسداد الأمعاء (Intestinal Obstruction)
٧٣	٧-مرض سيبو (SIBO - Small Intestinal Bacterial Overgrowth)
	الفصل الرابع : امراض الكبد
٧٨	١-تليف الكبد (Liver Fibrosis)
٨١	٢-التهاب الكبد الفيروسي (A-B-C Hepatitis)
٨٤	٣-الكبد الدهني غير الكحولي (Non-alcoholic Fatty Liver Disease)
٨٧	٤-زرع الكبد (Liver Transplant)
٩١	٥-الفشل الكبدي (Liver Failure)
	الفصل الخامس: امراض البنكرياس
٩٤	١-التهاب البنكرياس الحاد (Acute Pancreatitis)
٩٨	٢-التهاب البنكرياس المزمن (Chronic Pancreatitis)
١٠١	٣-داء السكري من النوع الأول (Diabetes ١ Type)
١٠٤	٤-داء السكري من النوع الثاني (Diabetes ٢ Type)
١٠٧	٥-مقاومة الانسولين (Insulin resistance)
١١٠	٦-تضخم البنكرياس (Pancreatic Enlargement)
	الفصل السادس: المرارة
١١٤	١-حصوات المرارة (Gallstones)
١١٨	٢-التهاب المرارة (Cholecystitis)

الصفحة	العنوان
الباب الثاني : تغذية الامراض النفسية	
١٢١	١-لاضطرابات الاكتئابية (Major Depressive Disorder)
١٢٥	٢-اضطرابات القلق (Generalized Anxiety Disorder)
١٢٨	٣-اضطرابات النوم (Sleep Disorder)
١٣٢	٤-التوحد (Autism)
١٣٥	٥-فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)
١٣٨	٦-الشراهة العصبي (Bulimia Nervosa)
١٤١	٧-الاكل العاطفي (Emotional eating)
١٤٤	٨- العدوان (Aggression)
١٤٧	٩-متلازمة بول (Pulsatile Tinnitus)
١٥٠	١٠- فرط الحركة (Hyperactivity Disorder)
الباب الثالث : تغذية امراض الدم	
١٥٣	١-فقر الدم (Anemia)
١٥٧	٢-الثلاسيميا (Thalassemia)
١٦٢	٣-تخثر الدم (Coagulation)
١٦٦	٤-فقر الدم المنجلي (Sickle Cell Disease)
١٧٠	٥-الناعور (Hemophilia)
١٧٤	٦-انيميا البحر المتوسط (Mediterranean Anemia or)
١٧٧	٧-ضغط الدم (Hypertension – Hypotension)
الباب الثالث : تغذية امراض الدم	
١٨٢	١-الذئبة الحمامية الجهازية او الذئبة الحمراء (Lupus Erythematosus)
١٨٦	٢-التهاب المفاصل الروماتويدي (Rheumatoid Arthritis)
١٨٩	٣-متلازمة غيلان باريه (Guillain-Barré Syndrome)
١٩٣	٤-الصدفية (Psoriasis)
١٩٦	٥-داء غريفز (Graves' Disease)
٢٠٠	٦-مرض الاضطرابات الهضمية (سيلياك) (Celiac Disease)

الصفحة	العنوان
٢٠٣	٧-متلازمة شوغرن (Sjogren's Syndrome)
٢٠٦	٨-مرض أديسون (Addison's Disease)
٢٠٩	٩-مرض التصلب المتعدد (Multiple Sclerosis)
٢١٣	١٠-الثعلبة (Alopecia Areata)
٢١٦	١١-متلازمة غود باستشار (Goodpasture Syndrome)
٢١٩	١٢-مرض كرون (Crohn's Disease)
٢٢٣	١٣-داء المبيضات (Candidiasis)
٢٢٦	١٤-حساسية الهيستامين (Histamine Intolerance)
٢٢٩	١٥-حساسية الغلوتين غير الاضطرابات الهضمية (Non-Celiac Gluten Sensitivity)
٢٣٢	١٦-مرض بهجت (Behcet's Disease)
الباب الخامس : تغذية امراض الجهاز البولي	
٢٣٥	١-حصوات الكلى (Kidney Stones)
٢٣٩	٢-التهاب كبيبات الكلى (Glomerulonephritis)
٢٤٢	٣-الفشل الكلوي المزمن (Kidney failure)
٢٤٥	٤-غسيل الكلى (الدموي - الصفاقي - البروتون) (Dialysis)
٢٤٩	٥-التهاب البروستاتا (Prostatitis)
٢٥٢	٦-التهاب المثانة (Cystitis)
٢٥٥	٧-حالات استئصال وزرع الكلى (Kidney Removal and Transplantation)
٢٥٩	٨-التهاب الحالب (Ureteritis) وحصوات الحالب (Ureteral Stones)

الصفحة	العنوان
الباب السادس : تغذية أمراض القلب والأوعية	
٢٦٤	١-لکولیسترول المرتفع (Hypercholesterolemia)
٢٦٨	٢-مرض الشريان التاجي (Coronary Artery Disease)
٢٧١	٣-تصلب الشرايين (Arteriosclerosis)
٢٧٤	٤-التهاب عضلة القلب (Myocarditis)
٢٧٧	٥-فشل القلب (Heart Failure)
٢٨٠	٦-مرض الشريان المحيطي (Peripheral Artery Disease (PAD))
٢٨٣	٧-مرض الشريان الدماغی (Middle Cerebral Artery Disease)
٢٨٦	٨-مرض الشريان الكلوي (Renal Artery Disease)
الباب السابع : تغذية امراض الجهاز التنفسي	
٢٨٩	١-الربو (Asthma)
٢٩٣	٢-التهاب الشعب الهوائية (Bronchitis)
٢٩٦	٣-الالتهاب الرئوي (Pneumonia)
٢٩٩	٤-السعال الديكي (Pertussis)
٣٠٢	٥-السل (Tuberculosis)
٣٠٥	٦-مرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
٣٠٩	٧-الربو عند الأطفال (Kids Asthma)
٣١٢	٨-انتفاخ الرئة (Centrilobular Emphysema)
٣١٥	٩-التهاب الجيوب الأنفية (Sinusitis)
الباب الثامن : تغذية أمراض الغدد	
٣١٨	١-قصور الغدة الدرقية (Hypothyroidism)
٣٢٢	٢-فرط نشاط الغدة الدرقية (Hyperthyroidism)
٣٢٦	٣-حالة إزالة الغدة الدرقية (Total Thyroidectomy)
٣٣٠	٤-مرض الغدة الدرقية المتعددة العقدية (Multinodular Goiter)
٣٣٣	٥-قصور الغدة النخامية (Hypopituitarism)
٣٣٦	٦-فرط نشاط الغدة النخامية (Hyperpituitarism)

الصفحة	العنوان
٣٣٩	٧-فرط نشاط الغدة الكظرية (Hyperadrenocorticism)
٣٤٢	٨-الغدة الجار درقية (Parathyroid Glands)
الباب التاسع : تغذية أمراض الجهاز العصبي	
٣٤٧	١-مرض باركنسون (Parkinson's Disease)
٣٥١	٢-مرض الزهايمر (Alzheimer's Disease)
٣٥٥	٣-الصرع (Epilepsy)
٣٥٨	٤-متلازمة التعب المزمن (Chronic Fatigue Syndrome)
٣٦١	٥-التهاب السحايا (Meningitis)
٣٦٤	٦-التهاب الدماغ (Encephalitis)
٣٦٧	٧-الفيبروميالجيا (Fibromyalgia)
٣٧٠	٨-اعتلال الأعصاب الطرفي (Peripheral Neuropathy)
٣٧٤	٩-الصداع النصفي (Migraine)
الباب العاشر : تغذية أمراض العظام	
٣٧٨	١-هشاشة العظام (Osteoporosis)
٣٨٢	٢-التهاب المفاصل (Arthritis)
٣٨٥	٣-الكساح (Rickets)
٣٨٨	٤-لين العظام (Osteomalacia)
٣٩١	٥-التهاب الفقار اللاصق (Ankylosing Spondylitis)
٣٩٤	٦-الشوكة العظمية (Plantar Fasciitis)
الباب الحادي عشر : تغذية أمراض العضلات	
٣٩٧	١-التهاب العضلات (Polymyositis)
٤٠٠	٢-ضمور العضلات (Muscle Atrophy)
٤٠٣	٣-تليف العضلات (Muscle Fibrosis)
٤٠٦	٤-ضمور العضلات الشوكي (Spinal Muscular Atrophy - SMA)
٤١٠	٥-مرض مكاردل (McArdle Disease)

الصفحة	العنوان
الباب الثاني عشر : تغذية أمراض الجهاز التناسلي	
٤١٥	١-التهاب المهبل (Vaginitis)
٤١٨	٢-عدوى الخميرة (Yeast infection)
٤٢١	٣-النزيف الرحمي (Uterine bleeding)
٤٢٤	٤-بطانة الرحم المهاجرة (Endometriosis)
٤٢٧	٥-متلازمة تكيس المبايض (Polycystic ovary syndrome)
٤٣١	٦-ضعف الانتصاب (Erectile dysfunction)
٤٣٤	٧-التهاب الخصية (Orchitis)
٤٣٧	٨-التورم الخصيوي (Hydrocele)
الباب الثالث عشر : تغذية أمراض الجلدية والشعر	
٤٤٠	١-الأكزيما (Atopic dermatitis)
٤٤٣	٢-التهاب الجلد التأتبي (Atopic dermatitis)
٤٤٦	٣-التهاب الجلد الحلثي (Dermatitis Herpetiformis)
٤٤٩	٤-حب الشباب (Acne)
٤٥٣	٥-ضعف الشعر (Hair Weak)
٤٥٦	٦-تساقط الشعر (Hair loss)
٤٥٩	٧-تلف وتقصف الشعر (Hair damage)
٤٦٢	٨-الجذام (Leprosy)
٤٦٦	٩-البهاق (Vitiligo)
الباب الرابع عشر : تغذية أمراض الأورام السرطانية	
٤٧٠	١-التغذية الوقائية
٤٧٢	٢-التغذية اثناء العلاج الجراحي
٤٧٤	٣-التغذية اثناء العلاج الكيميائي
٤٧٦	٤-التغذية اثناء العلاج الإشعاعي
٤٧٨	٥-التغذية اثناء العلاج المناعي
٤٧٩	٦-التغذية اثناء العلاج الموجه

الصفحة	العنوان
الباب الخامس عشر : تغذية أمراض العيون	
٤٨١	١-المياه الزرقاء (Glaucoma)
٤٨٤	٢-الضمور البقعي المرتبط بالعمر (Age-related macular degeneration)
٤٨٧	٣-ضعف البصر (Visual impairment)
٤٩٠	٤-الحول (Strabismus)
٤٩٣	٥-عمى الألوان (Color Blindness)
الباب السادس عشر : تغذية العمليات	
٤٩٧	أولا : تغذية ما قبل العمليات الجراحية (Preoperative Nutrition)
٥٠٠	ثانيا : تغذية ما بعد العمليات الفصل الاول : التغذية بالحقن الوريدي ١-التغذية الوريدية الكاملة ٢-التغذية الوريدية الجزئية
٥٠٢	الفصل الثاني : التغذية المعوية ١-أنبوب أنفي معدي
٥٠٢	٢-أنبوب غارستومي
٥٠٣	٣-أنبوب جي-جي
٥٠٥	الفصل الثالث : التغذية عن طريق الفم ١-المرحلة الاولى: التغذية السائلة ٢-المرحلة الثانية: التغذية اللينة ٣-المرحلة الثالثة: التغذية العادية

الصفحة	العنوان
الباب السابع عشر : خريطة الغذاء (FoodMap)	
٥٠٧	١-الكربوهيدرات (Carbohydrates)
٥٠٨	٢-البروتينات (Proteins)
٥٠٨	٣-الدهون (Fats)
٥٠٩	٤-الفيتامينات (Vitamins)
٥١٢	٥-المعادن (Minerals)
٥١٤	٦-الأحماض (Acids)
٥١٦	٧-مضادات الأكسدة (Antioxidants)
٥١٦	٨-الألياف (Fiber)
٥١٧	٩-أوميغا-٣ (Omega-3)
٥١٧	١٠-البروبيوتيك (Probiotics)
٥١٨	١١-الأطعمة المضادة للفطريات (Antifungal Foods)
٥١٨	١٢-الأطعمة المضادة للبكتيريا (Antibacterial Foods)
٥١٩	١٣-الأطعمة المضادة للفيروسات (Antiviral Foods)
الباب الثامن عشر : التحاليل الطبية المستخدمة في مجال التغذية مع نسبها	
٥٢٢	١-التحاليل الأساسية لتقييم سوء التغذية
٥٢٤	٢-التحاليل الخاصة بمقاومة الإنسولين وتشخيص السكري
٥٢٥	٣-التحاليل الخاصة بالدهون
٥٢٦	٤-التحاليل الخاصة بالكبد
٥٢٦	٥-التحاليل الخاصة بالكلى
٥٢٧	٦-التحاليل الخاصة بالبول
٥٢٨	٧-التحاليل الخاصة بهرمونات العضلات
٥٢٨	٨-التحاليل الخاصة بسيولة الدم والبلازما
٥٢٩	٩-التحاليل الخاصة بجراثومة المعدة والديدان
٥٢٩	١٠-التحاليل الخاصة بالهرمونات والغدد الأخرى
٥٣٠	١١-التحاليل الخاصة بغدة تحت المهاد (الهايپوثالاموس)
٥٣١	١٢-التحاليل الخاصة بالفيروسات والبكتيريا

الصفحة	العنوان
الباب التاسع عشر : علاقة الغذاء بالدواء (مجموعات دوائية)	
٥٣٣	١-الأدوية المضادة للتجلط (Anticoagulants)
٥٣٤	٢-أدوية الضغط (Blood Pressure Medications)
٥٣٤	٣-أدوية الكوليسترول (Statins)
٥٣٥	٤-أدوية الغدة الدرقية (Thyroid Medications)
٥٣٥	٥-المضادات الحيوية (Antibiotics)
٥٣٥	٦-أدوية السكري (Diabetes Medications)
٥٣٦	٧-أدوية المناعة (Immunosuppressants)
٥٣٦	٨-أدوية فقر الدم (Anemia Medications)
٥٣٦	٩-الفيتامينات والمعادن
٥٣٩	١٠-أدوية الغدد (Endocrine Medications)
٥٣٩	١١-أدوية القلب (Cardiovascular Medications)
٥٤٠	١٢-أدوية الكبد (Liver Medications)
٥٤٠	١٣-أدوية الكلى (Kidney Medications)
٥٤٠	١٤-أدوية القولون (Colorectal Medications)
٥٤١	١٥-أدوية المعدة (Gastrointestinal Medications)
٥٤١	١٦-أدوية الحساسية (Antiallergic Medications)
٥٤١	١٧-المسكنات (Pain Relievers)

يقدم الكتاب نظرة شاملة وموثوقة حول القوة العلاجية للتغذية في مجال السمنة والنحافة والأمراض المزمنة، ويستعرض الأبحاث والمعلومات العلمية لفهم أثر النظام الغذائي على صحتنا

يشرح الكتاب أساسيات التغذية الصحية وتأثيرها على وزن الجسم والأمراض المزمنة مثل السكري والكبد وأمراض القلب، ويوضح أيضاً كيفية تحديد الاحتياجات الغذائية الفردية واختيار الأطعمة المناسبة لتلبية هذه الاحتياجات في الحالات العادية والحالات الخاصة

يحتوي الكتاب على نصائح عملية لإعداد وجبات صحية وتخطيط قوائم طعام متوازنة، ويمنحك المعرفة لاتخاذ قرارات غذائية صحية والوقاية من الأمراض، ويتميز بأسلوب سلس وواضح ويستخدم الخريطة الذهنية لتنظيم الموضوعات وتسهيل الفهم

د. سارة عبد الله صقر

دكتوراه التغذية العلاجية - جامعة ستانفورد الامريكية
ماجستير التغذية العلاجية - كلية ستانفورد البريطانية
عضو المنظمة الدولية للصحة العامة و التغذية
العلاجية عضو الجمعية الأوروبية للتغذية الإكلينيكية
بسويسرا عضو هيئة البورد البريطانية للمحترفين
دبلومة التغذية العلاجية - الجامعة الامريكية
دبلومة تغذية المستشفيات - جامعة بوسطن

