

التغذية العلاجية وقاية وعلاج



التغذية التجميلية
د . سارة عبدالله صقر



"غذاؤكم هو مستحضركم التجميلي الأول... فلا تبحثوا عن الجمال
في الزجاجات... إنه في أطباقكم!"

دار الزيات للنشر و التوزيع

الإصدار الثالث



التغذية العلاجية وقاية وعلاج

التغذية التجميلية



د. سارة عبد الله حقر



حقوق الطبع محفوظة ©

اسم الكتاب: التغذية العلاجية وقاية وعلاج - الإصدار الثالث - التغذية التجميلية

القطع: 25X17

سنة النشر: 2025

تأليف: د. سارة عبد الله صقر

غلاف: صابرين محمد

تصميم داخلي: الباشا عبد الباسط

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 8452 / 2025

الترقيم الدولي (ISBN): 0 - 681 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم/ 49351

جميع الحقوق محفوظة للمؤلفين، ولا يجوز إعادة طرح المؤلف أو تداول نسخة إلكترونية منه أو تصوير أي من صفحاته إلا في ضوء الاتفاق المبرم بين الناشر والمؤلف الثاني، وبإذن كتابي من الأخير

ت: 01066736765 - 01015766014 / shahnda71@gmail.com



9 789778 446180

الإصدار الثالث

التغذية العلاجية وقاية وعلاج

التغذية التجميلية



إعداد وتأليف

د. سارة عبد الله صقر



خريطة كتاب

التغذية التجميلية



الفهرس

الباب الأول: مقدمة في التغذية التجميلية

12	تعريف التغذية التجميلية (Cosmetic Nutrition) وأهميتها
12	أهمية التغذية التجميلية
12	العلاقة بين التغذية وصحة البشرة والشعر والتجميل

الباب الثاني: دور العناصر الغذائية الكبرى في تعزيز الجمال

16	مكونات العناصر الغذائية الكبرى
17	أهمية العناصر الغذائية الكبرى في الجسم
17	دور العناصر الغذائية الكبرى في التجميل
18	أولاً: البروتينات (Proteins)
22	ثانياً: الدهون الصحية (Healthy Fats)
26	ثالثاً: الكربوهيدرات (Carbohydrates)

الباب الثالث: دور العناصر الغذائية الصغرى والفيتامينات في تعزيز الجمال

31	تعريف العناصر الغذائية الصغرى
32	الفيتامينات ودورها في التجميل
37	المعادن ودورها في التجميل
42	مضادات الأكسدة (Antioxidants) ودورها في التجميل

الباب الرابع: دور التغذية في علاج أشهر أمراض البشرة والشعر

48	أهمية التغذية في علاج أمراض البشرة والشعر
48	أمراض البشرة والشعر المرتبطة بالتغذية

الباب الرابع: دور التغذية في علاج أشهر أمراض البشرة والشعر

49	1. الإكزيما (Eczema)
52	2. التهاب الجلد التأتبي (Atopic Dermatitis)
55	3. التهاب الجلد الحليئي (Dermatitis Herpetiformis)
58	4. حب الشباب (Acne)
61	5. ضعف الشعر (Hair Weakness)
64	6. تساقط الشعر (Hair Loss)
67	7. تلف وتقصف الشعر (Hair Damage and Split Ends)
70	8. الجذام (Leprosy)
74	9. البهاق (Vitiligo)

الباب الخامس: التغذية التجميلية بعد عمليات التجميل

80	أهمية التغذية بعد عمليات التجميل
80	الأهداف التغذوية بعد عمليات التجميل
81	التغذية الموصى بها

الباب السادس: التغذية لمكافحة الشيخوخة

86	1. الأطعمة المضادة للشيخوخة (Anti-Aging Foods)
87	2. المكملات الغذائية ودورها في مكافحة الشيخوخة
88	3. التغذية كبديل للبوتكس والفيلر
88	4. التغذية والهالات السوداء

الباب السابع: دور المكملات الغذائية في مجال التجميل

92	1. أنواع المكملات الغذائية المفيدة للبشرة والشعر والأظافر
94	2. كيفية اختيار المكملات الغذائية المناسبة
95	3. الجرعات الآمنة وتجنب التفاعلات السلبية

الباب الثامن: دمج التغذية مع روتين العناية بالجمال

98	1. أهمية استخدام المنتجات الطبيعية مع التغذية الصحية
99	2. نصائح لتحسين روتين التجميل اليومي باستخدام التغذية السليمة
100	3. تكامل تقنيات العناية بالبشرة مع النظام الغذائي
101	4. أنواع المنتجات الطبيعية المناسبة لعمل ماسكات الوجه وفوائدها

الباب التاسع: خرافات التغذية والتجميل

104	1. المعتقدات الخاطئة الشائعة في مجال التغذية والتجميل
106	2. كيفية تمييز المعلومات الصحيحة من المغلوطة

الباب العاشر: خريطة الغذاء (Food Map)

110	العناصر الغذائية الكبرى (Macronutrients)
111	العناصر الغذائية الصغرى (Micronutrients)

125	الخاتمة
127	المراجع
129	(قاموس المصطلحات)



"التغذية التجميلية: سر الجمال من الداخل"

هل تبحثون عن الجمال الحقيقي الذي يبدأ من الداخل؟ هل سئتم من المنتجات التجميلية التي تخفي العيوب دون علاجها؟

يأخذكم هذا الكتاب في رحلة علمية وعملية لفهم كيف تؤثر التغذية على بشرتكم، شعركم، وأظفاركم، ويوضح لكم كيف يمكنكم تحقيق إشراقة طبيعية وصحة دائمة من خلال الأطعمة الصحية والمغذيات الأساسية. كما يكشف عن دور التغذية في الوقاية والعلاج من أمراض البشرة والشعر مثل حب الشباب، التجاعيد المبكرة، تساقط الشعر، وضعف الأظافر.

من خلال أحدث الدراسات العلمية ونصائح الخبراء، ستتعرفون على:

- ✓ أفضل الأطعمة للحصول على بشرة نضرة وشابة.
- ✓ الحلول الغذائية لمشاكل الشعر والتساقط.
- ✓ تأثير الفيتامينات والمعادن على جمالكم وصحة الجلد.
- ✓ وصفات ونصائح لتعزيز جمالكم بطرق طبيعية.
- ✓ كيف تحمون أنفسكم من أمراض البشرة والشعر من خلال التغذية الصحيحة.

"جمالكم يبدأ من طبقكم" - اكتشفوا أسرار التغذية التجميلية وابدأوا رحلتكم نحو الجمال الصحي اليوم!

د/ سارة عبد الله صقر

بكالوريوس العلوم الطبية

قسم التغذية العلاجية

(بجامعة يوفى يوزيل بإسطنبول)

دكتورة التغذية العلاجية

جامعة ستانفورد الأمريكية

ماجستير التغذية العلاجية

كلية ستانفورد البريطانية

عضو المنظمة الدولية للصحة العامة

والتغذية العلاجية

عضو الجمعية الأوروبية للتغذية

الإكلينيكية بسويسرا

عضو هيئة البورد البريطانية للمحترفين

دبلومة التغذية العلاجية الجامعة

الأمريكية بالقاهرة

دبلومة تغذية المستشفيات جامعة بوسطن

غلاف صابر محمد

