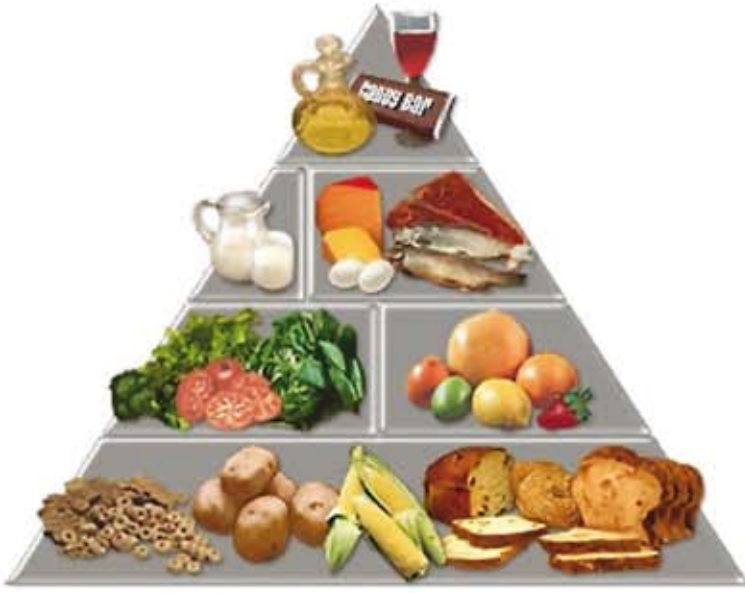


www.massira.jo
موسوعة

الغذاء والنفذية الصحية



الدكتور

أيمن سليمان مزاهرة



رقم التصنيف : 641.1
المؤلف ومن هو في حكمه : ايمن سليمان مزاهرة
عنوان الكتاب : موسوعة الغذاء والتغذية الصحية
رقم الإيداع : 2006/07/2234
الوصفات : التغذية/الاطعمة/الصحة/ القواميس
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناسخ

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشترطه
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2008م - 1428هـ

الطبعة الثانية 2010م - 1431هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والخراج : دائرة الانتاج

www.massira.jo

موسوعة الغذاء والنفذية الطحية

الدكتور
أيمن سليمان مزاهره



الفهرس

9 مقدمة

الباب الأول

13 الغذاء الصحي

16 العناصر الغذائية

42 وجبات الغذاء المتوازن الصحية

49 صحة وسلامة الأغذية

58 بدائل الأغذية

72 البدانة -

81 النحافة -

الباب الثاني

105 الرعاية التغذوية الصحية

105 أخصائي التغذية

107 طرق الرعاية التغذوية الصحية

117 تأثير الأدوية على الحالة التغذوية الصحية

119 الرعاية التغذوية الصحية لقرحة المعدة

133 الرعاية التغذوية الصحية لحالات ارتفاع دهون الدم

143 الرعاية التغذوية الصحية لأمراض القلب والضغط

155 الرعاية التغذوية الصحية لحالات مرض السكري

171 الرعاية التغذوية الصحية لحالات أمراض الكلى

- 186الرعاية التغذوية الصحية لحالات ارتفاع نسبة الكولسترول
- 202الرعاية التغذوية الصحية لحالات الحساسية الغذائية

الباب الثالث

- 215النباتات الطبية
- 215أهمية النباتات الطبية
- 217فوائد النباتات الطبية
- 232الألوان والغذاء الصحي
- 237الملاحق
- 249المراجع