

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٥	الفصل الأول.....
٦	- مقدمة.....
٦	- الجنس السليم في الغذاء السليم.....
٧	- قصة مريض.....
١٢	- ما هو الغذاء؟.....
١٢	- لمحة تاريخية.....
١٣	- العناصر الغذائية والطاقة.....
١٥	- جسم الإنسان وتركيبه.....
١٦	- العناصر الغذائية.....
١٦	- الماء - الكربوهيدرات.....
١٨	- الدهون - البروتينات.....
٢٠	- الفيتامينات - المعادن.....
٢١	- التغذية المتوازنة.....
٢٢	- الوجبات الغذائية.....
٢٢	- الإفطار المثالي.....
٢٣	- وجبة الغذاء.....
٢٣	- وجبة العشاء.....
٢٤	- تخطيط الوجبات الغذائية.....
٢٤	- نظام المجموعات الغذائية.....
٢٤	- نظام مجموعات الطعام الأربع.....
٢٧	- هرم النليل الغذائي.....



- ٣٠ خطوات تخطيط الوجبات الغذائية.
- ٣٣ الارتقاء الغذاء.
- ٣٦ ماذا أكل؟
- ٣٧ ومتى؟
- ٣٧ وكيف؟
- ٣٧ وكم؟
- ٤١ الفصل الثاني.
- ٤٢ مقدمة.
- ٤٢ فيتامين الجنس.
- ٤٣ الهرمونات.
- ٤٦ كيف نأكل؟
- ٤٨ أطعمة الصحة والكفاءة الجنسية.
- ٤٨ الورد- البذور- السمسم- العسل الأبيض.
- ٥٤ قناع العسل- اللبن الزبادي- قناع الزبادي- التفاح.
- ٥٧ السلطة- الجرجير- الفجل- الملفوف- الجزر.
- ٦٧ الطماطم- الثوم- البصل.
- ٧٤ مفاهيم غذائية.
- ٧٤ أكل اللحوم ينفذك من الضعف الجنسي.
- ٧٥ الأرز غذاء يؤدي إلي البدانة.
- ٧٦ وسامة ان طفل وجماله تتحدد تبعاً لوسامة والديه.
- ٧٦ الجوع يقصف العمر.
- ٧٧ البقول والحبوب تؤدي إلي التخمة وزيادة الوزن.
- ٧٧ البهارات والتوابل تنشط الغدد الجنسية.

محتويات الكتاب

- ٧٨ الحليب الطازج أفيد من المبتسر.....
- ٧٩ الخمر تزيد من قهوة انتصاب القضيب.....
- ٧٩ ضعف الذاكرة نتيجة طبيعية للتقدم في السن.....
- ٨١ لا تعارض بين الطعام والدواء.....
- ٨٢ تناول الحمضيات يزيد من حموضة الدم.....
- ٨٥ للتغذية دور ضعيف لمحاربة السرطان.....
- ٨٧ الفصل الثالث.....
- ٨٨ مقدمة.....
- ٨٨ زيادة النسب وانفراط المواصفات.....
- ٨٩ البدانة.....
- ٩٠ كيف تقاس البدانة.....
- ٩٠ قياس مؤشر كتلة الجسم.....
- ٩٠ أخطار البدانة.....
- ٩١ انتشار البدانة في مصر.....
- ٩١ ما هي أسباب البدانة.....
- ٩٥ كيف الوقاية من البدانة؟.....
- ٩٥ وكيف نسيطر عليها؟.....
- ٩٧ من أين تضخم البطن؟.....
- ٩٨ تصنيف السمنة في البالغين.....
- ٩٩ للغذاء دور هام في علاج السمنة.....
- ١٠٠ أنواع الأنظمة الغذائية.....
- ١٠١ البدانة والعلاج بالأدوية والهرمونات.....
- ١٠٢ الأدوية المثبطة للشهية.....

محتويات الكتاب

- ١٠٦ نظام غذائي رقم ١ -
- ١٠٩ نظام غذائي رقم ٢ -
- ١١١ نظام غذائي رقم ٣ -
- ١١٢ نظام غذائي رقم ٤ -
- ١١٤ أسئلة عن البدانة.....
- ١١٤ كيف التخلص من عادة إدمان الطعام؟.....
- ١١٦ ما أثر نقص الألياف الغذائية في الطعام علي صحة الإنسان؟.....
- ١١٧ ما هو النظام الغذائي الأمثل والأمن؟.....
- ١١٨ هل بروتين السمك أفضل من بروتين اللحوم؟.....
- ١١٨ ما الذي يشير إليه كتاب "أسلوب المعيشة" للكاتبة الأمريكية...
١١٨ جاكى سورينسن؟.....
- ١٢٠ ما هو النظام الغذائي الذي يعتمد علي عصير الفواكه
والخضراوات
١٢٤ هل تدبيس المعدة أو ربطها.. الحل الأفضل لعلاج البدانة
المفرطة.....
- ١٢٧ الفصل الرابع.....
- ١٢٨ مقدمة.....
- ١٣٢ التثقيف الغذائي.....
- ١٣٢ الطريقة المثلي لحفظ الطعام.....
- ١٣٦ التسمم الغذائي.....
- ١٤٧ أمراض سوء التغذية.....
- ١٦٥ الفصل الخامس.....
- ١٦٦ الغذاء واللياقة البدنية.....
- ١٦٦ عوامل اللياقة البدنية.....
- ١٦٧ تركيب الجسم.....

- ١٦٨ لياقة العضلات.
- ١٦٨ لياقة الجهاز القلبي.
- ١٦٩ أنظمة صرف الطاقة.
- ١٧٢ الاحتياجات الغذائية لممارسي الرياضة.
- ١٧٣ متطلبات الجسم من الطاقة.
- ١٧٤ متطلبات الجسم من الكربوهيدرات.
- ١٧٥ متطلبات الجسم من الدهون.
- ١٧٧ متطلبات الجسم من البروتين.
- ١٧٨ متطلبات الجسم من الفيتامينات.
- ١٨٠ متطلبات الجسم من العناصر المعدنية.
- ١٨٢ متطلبات الجسم من الماء.
- ١٨٤ فقر الدم الرياضي - الكاذب.
- ١٨٥ وجبة ما قبل التمرين.
- ١٨٦ وجبة ما بعد التمرين.
- ١٨٧ ممارسي الرياضة من الأطفال والمراهقين.
- ١٨٨ الوجبات النباتية.
- ١٨٨ الكافئين.
- ١٨٩ الكحول.
- ١٨٩ مولدات العمل.
- ١٩١ ملحق رقم ١: جداول محتويات الأغذية من العناصر الغذائية.
- ملحق ٢: المخصصات الغذائية اليومية الموصي لها للحفاظ
٢١١ علي صحة جيدة لجميع الأصحاء.