

التغذية وأثرها على الصحة

الجزء الأول

معلومات طبية عن الأغذية الصحية

محمد محمود عباينة



التغذية

وأثرها على الصحة الجزء الأول

معلومات طبية عن الأغذية الصحية

تأليف

محمد محمود مسعود عابنة



الطبعة الأولى

2021

رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية : (2019 / 11 / 5865)
العبابنة، محمد محمود
التغذية وأثرها على الصحة/ محمد محمود العبابنة - عمان: دار وائل للنشر والتوزيع ،
2019 .
(456) ص

ر.إ. : (2019 / 11 / 5865)
الواصفات: / المعادن الغذائية // سوء التغذية // الوضع الغذائي // التغذية // الصحة/
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي
دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

رقم التصنيف العشري / ديوي : 613.2
(ردمك) 8 - 684 - 91-9957-978-ISBN

* التغذية وأثرها على الصحة
* محمد محمود مسعود عبابنة
* الطبعة الأولى 2021
* جميع الحقوق محفوظة للناسر



دار وائل للنشر والتوزيع

دار وائل للنشر عمان - الأردن - الجبيلة - شارع الجمعية العلمية الملكية
مقابل الباب الشمالي للجامعة الأردنية

E-Mail : darwael@yahoo.com - sales.darwael@gmail.com

TEL +962 6 533583 7

FAX: +962 6 5331661

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله أو إستنساخه أو ترجمته بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناسر.

All rights reserved. No Part of this book may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without the prior permission in writing of the publisher.

فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع	التسلسل
3	الإهداء	1
5	فهرس الكتاب	2
15	مقدمة الكتاب	3
16	كلمة الدكتور عمار التهموني	4
17	الباب الأول: مقدمة عن التغذية	5
18	التغذية أولا	6
19	المكملات الغذائية وأثرها على الصحة	7
21	الإستغناء عن المجمدات	8
22	الأغذية المغلفة بؤرة للمواد السامة	9
22	عادات غذائية يومية صحية	10
26	عادات غذائية يومية غير صحية	11
27	عادات يجب تجنبها بعد تناول الطعام	12
28	حساسية الأغذية	13
32	طرق للوقاية من مضاعفات الحساسية	14
35	أغذية علاجية سريعة للأمراض	15
36	طرق حفظ الأغذية	16
38	أفضل الطرق لتخزين بعض الأغذية	17
42	أدوية وأغذية لا يجوز تناولها معا	18
43	أقوال ومعتقدات غذائية خاطئة	19
47	بدائل لإنقاص السعرات الحرارية في الجسم	20
50	نقع البقوليات لفترة طويلة يسهل هضمها	21

الصفحة	الموضوع	التسلسل
51	التمهل في مضغ الطعام	22
53	هل من الأفضل تناول الخضروات نيئة أم مطبوخة	23
54	أعراض نقص الفيتامينات	24
54	الإكثار من الفيتامينات يعوق عملية الشفاء	25
54	فساد الأغذية	26
55	فساد اللحوم والدواجن	27
57	فساد لحم الأسماك	28
59	فساد البيض	29
60	فساد الأغذية السكرية	30
60	فساد العصائر والمشروبات	31
60	فساد الأغذية المعلبة	32
62	فساد الخضروات والفواكه	33
63	فساد المخللات	34
64	فساد الحبوب والبقول الجافة	35
65	فساد منتجات الألبان	36
67	التسمم الغذائي	37
69	الباب الثاني: الخبز وفوائده	38
70	الخبز	39
71	الخبز الأسمر وفوائده	40
71	الخبز الأسمر والأبيض والفرق بينهما	41
72	الخبز وزيادة الوزن	42
74	خبز الترمس	43

الصفحة	الموضوع	التسلسل
75	الباب الثالث: الألياف الغذائية	44
76	الألياف الغذائية وأنواعها	45
77	الألياف الغذائية وأثرها على الصحة	46
79	الألياف الغذائية وأثرها على الإمساك	47
81	الألياف الغذائية لضبط السكري	48
83	الباب الرابع: اللحوم الحمراء والبيضاء وأثرها على الصحة	49
84	اللحوم الحمراء فوائد ومضار	50
87	اللحوم الحمراء وأثرها على سرطان الكلى	51
88	اللحوم الحمراء تزيد مخاطر الإصابة بسكري الحوامل	52
89	لحم الخروف	53
91	لية الخروف البلدي	54
93	أطيب اللحم لحم الظهر	55
93	لحم الماعز	56
93	لحم البقر	57
95	اللحم الأبيض: لحم الدجاج	58
97	الدجاج الأسود	59
97	لحم البط	60
100	فوائد لحم الحبش الغذائية	61
101	لحم الحمام	62
104	لحم الأرنب	63
107	لحوم متفرقة	64
114	السمك	65

الصفحة	الموضوع	التسلسل
119	أهم أنواع الأسماك والمخلوقات البحرية التي تستخدم كدواء	66
124	سمك المزارع	67
126	اسماك التونة	68
129	زيت السمك وأثره على لوكيميا الدم	69
130	الجمبري فاكهة البحر	70
133	الباب الخامس: أغذية متفرقة	71
134	الطحينية	72
136	صلصة المعكرونة	73
138	الخل في الطب	74
142	الفواكه المجففة	75
151	الباب السادس: الماء	76
152	مكونات الماء	77
164	دور الماء في الحياة	78
169	الماء يحسن أداء الطلبة في الامتحانات	79
170	ماء البحار المالح وفوائده الطبية	80
172	المياه المالحة وطرق الاستفادة منها	81
174	الماء في جسم الإنسان	82
175	شرب الماء	83
175	ماء زمزم	84
177	ماء المطر	85
177	العلاج في الماء	86
179	رجيم الماء	87
182	فوائد الماء الساخن أو الدافئ	88

الصفحة	الموضوع	التسلسل
184	المياه المعدنية	89
184	الماء الممغنط	90
187	الباب السابع: العسل وفوائده	91
188	العسل	92
193	أنواع العسل	93
196	العسل الأبيض	94
199	شمع النحل	95
200	غذاء ملكات النحل	96
201	العلاج بالنحل	97
203	الباب الثامن: الحليب ومشتقاته وفوائدها	98
204	الحليب وأثره على الصحة	99
204	فوائد حليب البقر	100
208	حليب الماشية والصويا	101
210	حليب الماعز	102
215	حليب النوق	103
216	الحليب النباتي حليب فول الصويا	104
218	الحليب وأنواعه	105
219	الحليب المضاد للحساسية يقي الرضع من التهاب الجلد العصبي	106
220	حساسية الأطفال من الحليب	107
221	اللبن الرائب	108
222	الأجبان	109
226	تاريخ الجبن	110
228	الزبدة	111

الصفحة	الموضوع	التسلسل
231	الباب التاسع: البيض وفوائده	112
232	البيض	113
232	البيض لتخفيف الوزن والاكتئاب	114
233	البيض الني والمطبوخ والفرق بينهم	115
234	بياض البيض وأثره على الضغط	116
235	حساسية البيض لدى الأطفال	117
237	المايونيز	118
239	الباب العاشر: الأبيضان السكر والملح	119
240	السكر	120
240	السكر تاريخه ومضاره	121
244	السكر البني	122
245	السكر الفضي	123
246	السكر يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم	124
246	الاسبارتام وأثره على الصحة	125
247	الملح	126
250	الملح وأثره على التصلب اللويحي والتهاب المفاصل	127
250	ملح الطعام وملح البحر والفرق بينهما	128
251	ملح اليود يسبب سرطان الغدة الدرقية	129
252	اليود وأثره على الصحة	130
253	الباب الحادي عشر: المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وأثرها على الصحة	131
254	المشروبات الغازية وأثرها على الصحة	132

الصفحة	الموضوع	التسلسل
258	المشروبات الغازية وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري	133
259	دايت المشروبات الغازية يضاعف خطر الإصابة بالسكري	134
260	المشروبات الغازية الخالية من السكر قد تزيد الوزن	135
260	المشروبات الغازية تؤذي العظام	136
263	المشروبات الغازية تعالج انسداد المعدة	137
263	مشروبات الطاقة الشعبية وأخطارها الخفية	138
265	مشروبات الطاقة تؤدي إلى إدمان الكحول	139
266	مشروبات الطاقة وأثرها على الأسنان	140
268	عصائر بديلة عن مشروبات الطاقة	141
269	الباب الثاني عشر: الشوكولاتة	142
270	الشوكولاتة	143
271	الشوكولاتة وأثرها على الرشاقة	144
272	الشوكولاتة تقلل مخاطر جلطات الرجال	145
272	معتقدات خاطئة تتعلق بالشوكولاتة	146
273	الشوكولاتة لبناء عظام الأطفال	147
274	الشوكولاتة علاج لنوبات السعال	148
275	الباب الثالث عشر: الزيوت النباتية	149
276	زيت الزيتون	150
281	هل يمكن القلي بزيت الزيتون	151
282	زيت نوى التمر	152
282	زيت النخيل	153
285	زيت عباد الشمس	154

الصفحة	الموضوع	التسلسل
291	زيت الذرة	155
293	زيت فول الصويا	156
295	حفظ الزيوت النباتي	157
297	الباب الرابع عشر: عناصر وفيتامينات	158
298	البوتاسيوم	159
299	المغنيسيوم	160
302	الصوديوم	161
305	الكالسيوم	162
306	الكالسيوم وصحة العظام	163
309	الكالسيوم يقي من سرطان القولون	164
310	الفسفور	165
313	الحديد	166
319	الحديد في جسم الإنسان	167
322	الزنك	168
327	اوميغاء 3 و 6	169
329	الكولاجين	170
331	عنصر الفلافونويد	171
332	الكولين	172
334	الاستروجين	173
335	عنصر السيلينيوم	174
337	عنصر السيلينيوم	175
339	اليود	176
344	عنصر الزركون وأثره على الأسنان	177

الصفحة	الموضوع	التسلسل
347	فوائد النحاس للجسم وأين يوجد في الغذاء	178
347	فوائد النحاس للجسم	179
352	القصدير	180
355	مخاطر القصدير و الالمنيوم على جسم الإنسان	181
357	الالمنيوم	182
390	الكبريت	183
397	فيتامينات لإبطاء الشيخوخة وتقوية العظام	184
398	فيتامين A	185
401	فيتامين D	186
409	متى نتناول أقراص فيتامين D	187
412	فيتامين E	188
414	كيف تستعمل فيتامين ها بأمان	189
416	فيتامين E يحمي من السرطان	190
417	فيتامين K	191
419	فيتامين كاف وصحة العظام	192
420	فيتامين كاف وأثره على مميغات الدم	193
424	فيتامين كاف يعزز صحة الدم	194
425	اللوتين	195
426	الكروم	196
428	البارابين	197
429	فيتامينات المجموعة B	198
430	فيتامين ب1 يدعى التيامين	199
431	فيتامين ب2 يدعى الريبوفلافين	200

الصفحة	الموضوع	التسلسل
432	فيتامين ب3 يسمى اليناسين	201
434	فيتامين ب 3 وخفض الكولسترول	202
435	فيتامين ب5	203
435	فيتامين ب 6 يدعى البايريدوكسين	204
437	فيتامين ب6 وعلاقته بالخصوبة	205
441	فيتامين ب 12	206
441	فيتامين B12 وأثره على الزهايمر	207
441	حمض البنوتين	208
442	البيوتين	209
443	حمض الفوليك فيتامين B9	210
446	حمض الفوليك بقي من الاورام السرطانية	211
447	فيتامين ج	212
450	هرمون الدوبامين	213
454	مراجع الكتاب	214

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الكتاب

الجزء الأول

الحمد لله رب العالمين حمدا طيبا مباركا فيه الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على رسول الله محمد بن عبد الله عليه وعلى آله وأصحابه أجمعين.

إن هذا الكتاب جاء ليكون نفعا وعونا لكل محتاج إلى المعرفة فان العلم بالشيء خير من الجهل به إن هذا الكتاب يحتوي على تقارير من أصحاب الخبرة والإختصاص لمواضيع تهتم جميع طبقات المجتمع العمرية تهتم الطفل والمرأة والشباب والكبير إن هذا الكتاب مرجعا علميا كبيرا ومهما يجب الإهتمام به لأنه يحتوي على ما ينفع الناس في حياتهم اليومية ليعيشوا بصحة جيدة ليستطيعوا أن يقوموا بأعباء الحياة الصعبة ورافدا كبيرا بالمعلومات الهامة التي تقوي وتعزز المعرفة لكل من يطلبها إن هذا الكتاب هو عبارة عن جزئين. الجزء الأول يتكلم عن المعلومات الطبية التي بينها العلم عن الأغذية التي نتناولها يوميا. أما الجزء الثاني هو مكمل للجزء الأول حيث يبين لنا الأغذية الضارة والنافعة للأمراض التي تصيب الإنسان راجيا من الله تعالى أن يكون هذا العمل خالصا لوجه الله تعالى وأن ينفع فيه العباد والبلاد.

المؤلف

محمد محمود مسعود عباينة