

د. حنان عيسى سلطان

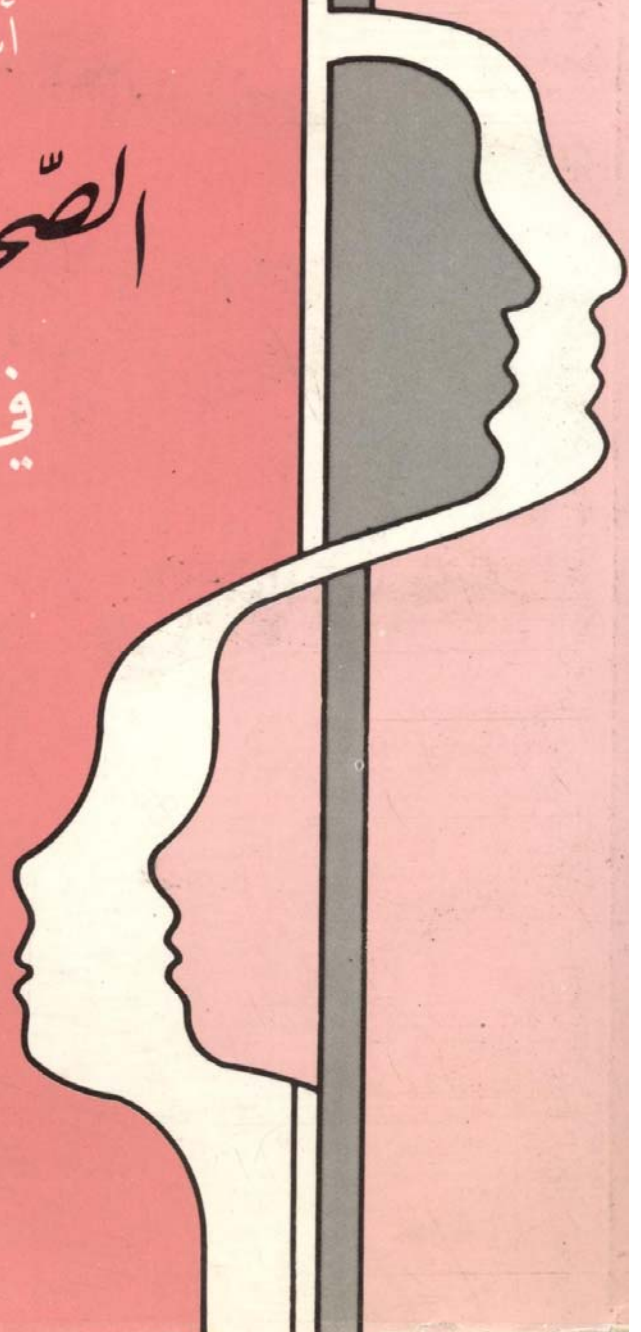
أساسيات في دراسة مفاهيم

الصحة والجمال

في التربية الغذائية



دار عالم الكتب للنشر والتوزيع



1-1-613-1

1-1-613-1

د. جنان عيسى سلطان

أساسيات في دراسة مفاهيم

الصحة والجمال

في التربية الغذائية



دار عالم الكتب للنشر والتوزيع

فهرس

مقدمة ٥

الفصل الأول الأبحاث والدراسات السابقة عن الصحة والجمال والغذاء

- ١ - دراسة حول الصوم الطبي ١٣
- ٢ - بحث عن علاقة الغذاء بصحة الأسنان وتسوسها ١٤
- ٣ - الدراسات التي أجريت على البعثات ومجموعة البحارة
الذين يجوبون البحار في سفرات طويلة ١٤
- ٤ - دراسة عن العلاقة بين الذكاء والغذاء ١٥
- ٥ - دراسة الغذاء وزيادة الوزن ١٥
- ٦ - بحث عن الغذاء والجمال والصحة «دراسة هورويت» ١٦
- ٧ - دراسة أثر تناول الحليب على الصحة ١٧
- ٨ - دراسة فيليبس حول بحث تنظيم الحياة ١٨

- ٩ - دراسة للمحافظة على الشباب عن طريق الغذاء ١٨
- ١٠ - دراسة الاحتياجات الغذائية ٢٠
- ١١ - دراسة دهون الدم ونسبة الكوليسترول ٢٠
- ١٢ - الأبحاث التي أجريت على ألياف الغذاء الطبيعية وفوائدها ٢١

الفصل الثاني البروتينات

- ١ - مقدمة ٢٥
- ٢ - هضم وامتصاص وتمثيل البروتينات ٢٦
- ٣ - أثر البروتينات على صحة الجسم ٢٧
- ٤ - مصادر البروتينات ٣١
- ٥ - أهمية ووظائف البروتينات ٣٤
- ٦ - أمراض نقص البروتينات ٣٧

الفصل الثالث الكربوهيدرات

- مقدمة ٤٣
- ١ - أقسام السكريات: ٤٣
- أولاً - السكريات البسيطة ٤٣
- ثانياً - السكريات الثنائية ٤٥
- ثالثاً - السكريات العديدة أو المعقدة: ٤٦
- ٢ - منظمات مستوى السكر في الدم والأنسجة ٤٧
- ٣ - فوائد الكربوهيدرات وأهميتها ٥٠
- ٤ - الكربوهيدرات ومرض السكر ٥٢
- ٥ - العوامل المؤثرة على الإصابة بمرض السكر ٥٣

الفصل الرابع اللييدات (الدهون والزيوت)

٥٧	مقدمة
٥٩	١ - مصادر الدهون في الغذاء
٥٩	٢ - هضم الدهون
٦١	٣ - أثر الأغذية الدهنية على الصحة (البدانة والنحافة)
٦٢	٤ - الدهون في الدم والكوليستيرول
٦٦	٥ - صفات الكوليستيرول وأهميته
٦٧	٦ - فوائد الدهون

الفصل الخامس الفيتامينات

٧١	مقدمة
٧٤	أولاً - خواص الفيتامينات
٧٦	ثانياً - أسماء الفيتامينات
٧٦	١ - فيتامين A
٧٩	٢ - فيتامين D
٨٤	٣ - فيتامين E
٩٠	٤ - فيتامينات B المركب
٩١	٥ - فيتامين B ₁
٩٤	٦ - فيتامين B ₂
٩٨	٧ - النياسين B ₃
١٠٢	٨ - فيتامين B ₅
١٠٥	٩ - فيتامين B ₆
١٠٨	١٠ - الفوليك أسيد (B ₇)
١١١	١١ - فيتامين B ₁₂

١١٣	١٢ - فيتامين B ₁₃
١١٤	١٣ - فيتامين B ₁₅
١١٥	١٤ - فيتامين B ₁₇
١١٦	١٥ - فيتامين H
١١٧	١٦ - فيتامين H ₃
١١٨	١٧ - I no sitol (أنوسيتول)
١١٩	١٨ - فيتامين C
١٢٤	١٩ - فيتامين F
١٢٧	٢٠ - فيتامين K
١٣١	٢١ - فيتامين P
١٣٣	٢٢ - فيتامين Paba
١٣٥	٢٣ - فيتامين T
١٣٥	٢٤ - فيتامين U

الفصل السادس العناصر المعدنية في الغذاء

١٣٩	أولاً - مقدمة
١٤١	ثانياً - أنواع العناصر:
١٤١	١ - الهيدروجين
١٤١	٢ - الصوديوم
١٤٢	٣ - البوتاسيوم
١٤٣	٤ - الكالسيوم
١٤٥	٥ - المغنيسيوم
١٤٦	٦ - الحديد
١٤٨	٧ - المنغنيز
١٤٩	٨ - النحاس

١٥٠	٩ - الفوسفور
١٥١	١٠ - الكبريت
١٥٢	١١ - الكلور
١٥٣	١٢ - الفلور
١٥٣	١٣ - اليود
١٥٤	١٤ - السليكون
١٥٤	١٥ - الأوكسجين
١٥٤	١٦ - الكربون
١٥٤	١٧ - النيتروجين
١٥٥	١٨ - الزنك
١٥٥	١٩ - الكوبلت
١٥٥	٢٠ - الكروم

الفصل السابع

الماء

١٥٩	١ - مقدمة
١٦٠	٢ - مصادر الماء للجسم
١٦٠	٣ - حاجة الجسم إلى الماء
١٦٣	٤ - وظائف الماء للجسم
١٦٥	٥ - استعراض موجز لعناصر الأغذية ووظائفها

الفصل الثامن

الريجيم ووسائل تخفيف الوزن

١٦٩	أولاً: مقدمة لأنواع البدانة
١٧١	ثانياً: أعراض البدانة
١٧٢	ثالثاً: نتائج بحوث زيادة الوزن

١٧٥	رابعاً: الريجيم ووسائل تخفيف الوزن
١٧٥	١ - ريجيم البروتين المرتفع
١٧٥	٢ - ريجيم الغذاء المصنع
١٧٥	٣ - استخدام المساج والتدليك
١٧٥	٤ - ريجيم الحماية الغذائية الصارمة
١٧٥	٥ - الطرق الفيزيائية
١٧٦	٦ - المشي والرياضة
١٧٦	٧ - الوجبة الغذائية الواحدة
١٧٦	٨ - ريجيم الوجبات غير المتوازنة
١٧٦	٩ - طريقة الجراحة
١٧٧	١٠ - ريجيم الامتناع عن الكربوهيدرات
١٧٧	١١ - ريجيم الألياف
١٧٧	١٢ - شرب بعض المواد مثل القهوة
١٧٧	١٣ - الحمامات
١٧٨	١٤ - الأقياء
١٧٨	١٥ - تناول المسهلات
١٧٨	١٦ - ريجيم العصيرات
١٧٨	١٧ - طريقة الاهتزاز
١٧٩	١٨ - التفكير والعمل
١٨٠	١٩ - تخفيض كمية الغذاء
١٨٠	٢٠ - ريجيم الأدوية والعقاقير
١٨٣	٢١ - ريجيم نوع الجسم وخطة التغذية مدى الحياة
١٨٤	- أنواع الأجسام
١٨٧	- الغدة المسيطرة والغذاء

الفصل التاسع

البدانة والنحافة

١٩٥	١ - الغذاء وحاجة الجسم للطاقة
-----	-------------------------------

- ٢ - أسباب زيادة الوزن ١٩٦
- ٣ - حساب وزن الجسم ١٩٨
- ٤ - ارشادات صحية للتخلص من الوزن الزائد ٢٠١
- ٥ - الحمية الغذائية وتخفيف الوزن ٢٠٣
- ٦ - النحافة بين الصحة والغذاء والجمال ٢٠٥
- ٧ - أسباب النحافة ٢٠٧
- ٨ - ارشادات صحية للتغلب على النحافة ٢١١
- ٩ - حساب السعرات الحرارية اليومية للفرد في الحالات الطبيعية ٢١٤
- ١٠ - الغذاء المناسب للأشخاص الأصحاء ٢١٥
- ١١ - دليل الاسترشاد لاختيار الأغذية الأساسية ٢١٦

الفصل العاشر

أثر الغذاء على الصحة والجمال

- ١ - الغذاء والشباب ٢٢٥
- ٢ - أثر الغذاء على قوام الجسم وجماله ٢٢٩
- ٣ - صحة الوجه وجماله ٢٣١
- ٤ - أثر الغذاء على جمال العيون ٢٣٨
- ٥ - أثر الغذاء على صحة الأسنان وجمالها ٢٣٩
- ٦ - أثر الغذاء على صحة الشعر وجماله ٢٤١

الفصل الحادي عشر

معايير الجمال من خلال الصحة

- ١ - نبذة تاريخية عن مفاهيم الجمال عبر العصور ٢٥١
- ٢ - الجمال في العصر الحديث ٢٦٠

- ٣ - الزينة والتجمل ٢٦٦
- ٤ - معايير الجمال عند المرأة ٢٧٠

الفصل الثاني عشر

الجانب التطبيقي لمفاهيم

الصحة والجمال في التربية الغذائية

- ١ - الحاجة إلى البحث ٢٧٩
- ٢ - الهدف من البحث ٢٨٠
- ٣ - فروض البحث ٢٨٠
- ٤ - إعداد الاستبيان ٢٨١
- أ - التجربة الاستطلاعية (صدق الاستبيان وثباته) ٢٨٢
- ب - الصورة النهائية للاستبيان ٢٨٤
- ج - التجربة الأساسية وعينة البحث ٢٨٥
- هـ - تصحيح الأوراق والمعالجة الإحصائية ٢٨٦
- عرض النتائج: ٢٨٧
- أولاً - مدى وضوح مفاهيم الصحة والجمال والغذاء ٢٨٧
- ثانياً - مفهوم التربية الغذائية والصحة ٢٩٠
- ثالثاً - مفهوم التربية الغذائية والجمال ٢٩٢
- رابعاً - مفهوم الارشاد الغذائي ٢٩٥
- خامساً - أسس التربية الغذائية ٢٩٧
- سادساً - مفهوم عادات التغذية السليمة ٢٩٨
- سابعاً - مفهوم عادات التربية الخاطئة ٢٩٩
- ثامناً - مفاهيم الريجيم والحمية الغذائية ٣٠١
- تاسعاً - نتائج البحث الميداني «التطبيقي» ٣٠٢
- عاشراً - التحقق من صحة الفروض ونتائج البحث ٣٠٤
- * ملحق رقم (١) الاستبيان الخاص لبعض مفاهيم التربية الغذائية والجمالية وتطبيقاتها ٣٠٧

الفصل الثالث عشر

مقترحات وتوصيات

للصحة والجمال والتربية الغذائية

- ١ - مقدمة عن مفاهيم التربية ٣٢١
- ٢ - التربية الصحية والجمالية ٣٢٢
- ٣ - التربية الغذائية والصحية ٣٢٤
- ٤ - مقترحات وتوصيات في مجال الصحة والجمال والتربية الغذائية ٣٢٦
- المراجع ٣٣٧
- المراجع العربية ٣٣٧
- المراجع الأجنبية ٣٤١

٨٨٢٥٥
٨٨٢٥٥
٨٨٢٥٥