

د. حنان عيسى سلطان

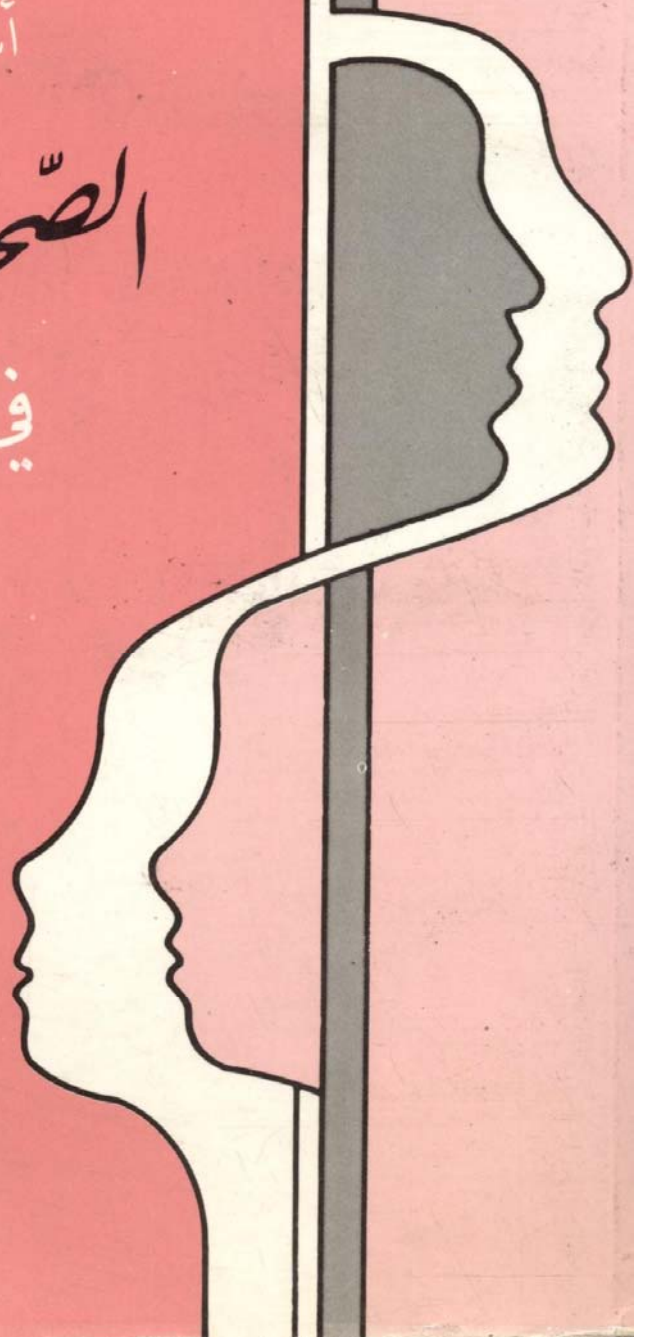
أساسيات في دراسة مفاهيم

الصحة والجمال

في التربية الغذائية



دار عالم الكتب للنشر والتوزيع



1-1-613-1

1-1-613-1

د. حنان عيسى سلطان

أساسيات في دراسة مفاهيم

الصحة والجمال

في التربية الغذائية



دار عالم الكتب للنشر والتوزيع

(1) سورة القصص
(2) سورة مائدة

فهرس

مقدمة	٥
-------	---

الفصل الأول الأبحاث والدراسات السابقة عن الصحة والجمال والغذاء

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

- 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

- 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 ١٧٥
 - ٦ - المشي والرياضة ١٧٦
 - ٧ - الوجبة الغذائية الواحدة ١٧٦
 - ٨ - ريجيم الوجبات غير المتوازنة ١٧٦
 - ٩ - طريقة الجراحة ١٧٦
 - ١٠ - ريجيم الامتناع عن الكربوهيدرات ١٧٧
 - ١١ - ريجيم الألياف ١٧٧
 - ١٢ - شرب بعض المواد مثل القهوة ١٧٧
 - ١٣ - الحمامات ١٧٧
 - ١٤ - الأقياء ١٧٨
 - ١٥ - تناول المسهلات ١٧٨
 - ١٦ - ريجيم العصيرات ١٧٨
 - ١٧ - طريقة الاهتزاز ١٧٨
 - ١٨ - التفكير والعمل ١٧٩
 - ١٩ - تخفيض كمية الغذاء ١٨٠
 - ٢٠ - ريجيم الأدوية والعقاقير ١٨٠
 - ٢١ - ريجيم نوع الجسم وخطة التغذية مدى الحياة ١٨٣
 - أنواع الأجسام ١٨٤
 - الغدة المسيطرة والغذاء ١٨٧

الفصل التاسع

البدانة والنحافة

- ١ - الغذاء وحاجة الجسم للطاقة ١٩٥

- 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 السرعات 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

٨٨١٩٩
٨٨
٧٧ ٩٩ ١١١١
١١١ ١١١