



# معرفی کتاب

دکتر فریدون سیامک نژاد

نام کتاب:

اهمیت شناخت و کاربرد مواد غذایی فرآوری شده در تنظیم برنامه های غذایی بیماران دیابتی

نویسندگان:

زهرا بهادران، دکتر پروین میرمیران

نوبت چاپ:

اول ۱۳۹۴

شمارگان:

۱۰۰۰ نسخه

قیمت:

۱۸۰۰۰ تومان

ناشر:

رویان پژوه

آدرس:

تهران، خیابان انقلاب، روبه روی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم، تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳، ۶۶۹۷۰۷۴۰

۲۰۳۰ این رقم به بیش از ۳۶۶ میلیون نفر افزایش یابد. برطبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شیوع دیابت در ایران در سال ۲۰۰۰ حدود ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر بوده است که تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۶ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر خواهد رسید. بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت درگیر دیابت نوع ۲ هستند. عوامل متعددی در ایجاد دیابت نقش دارند، بخشی از دیابت نوع ۱ مرتبط با زمینه ارثی است که اغلب به دنبال عفونت‌های خاص ظهور می‌یابد. دیابت نوع ۲ غالباً با شیوه زندگی فرد ارتباط دارد اما ژنتیک فرد نیز در ظهور علائم بیماری زمینه‌ساز است.

قندخون بالا در طولانی‌مدت عوارض متعددی را بر فرد مبتلا به دیابت تحمیل می‌کند که علاوه بر کاهش کیفیت زندگی و تحمیل هزینه‌های درمانی سنگین، خطر مرگ‌ومیر را نیز در این افراد افزایش می‌دهد. مهم‌ترین عوارض درازمدت دیابت، آسیب به عروق خونی است. دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی را تا ۲ برابر در فرد مبتلا افزایش می‌دهد. مهم‌ترین بیماری‌های عروق بزرگ، سکتة قلبی، سکتة مغزی و بیماری‌های عروق محیطی هستند. از جمله مهم‌ترین بیماری‌های عروق کوچک نیز رتینوپاتی دیابتی (آسیب عروق شبکیه چشم که با کاهش بینایی و نابینایی همراه می‌شود)، نفروپاتی دیابتی (آسیب عروق کلیه که با اختلال عملکرد و نارسایی کلیه همراه می‌شود) و نوروپاتی دیابتی (آسیب اعصاب محیطی که با بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن انگشتان همراه می‌شود)، عوارض گوارشی، ناتوانی جنسی و اختلال در سیستم عصبی اتونوم هستند.

کتاب فوق دارای مقدمه‌ای است که هدف از نگارش مجموعه را توضیح داده و چنین نگاشته است:

دیابت مجموعه‌ای از چند اختلال متابولیکی است و مهم‌ترین نشانه آن قندخون بالا در فرد مبتلا است. دیابت اغلب به دلیل کاهش توانایی بدن در تولید انسولین و یا اختلال در عملکرد انسولین به دلیل مقاومت بافت‌ها به این هورمون رخ می‌دهد. قندخون بالا مجموعه‌ای از علائم کلاسیک را به همراه دارد که از آن جمله می‌توان تشنگی، تکرر ادرار، گرسنگی و کاهش وزن را نام برد. قندخون ناشتا بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی‌لیتر، قندخون بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی‌لیتر، مبنای تشخیص بیماری محسوب می‌شود.

سه نوع اصلی از دیابت شناخته شده است: دیابت نوع ۱ که عمدتاً به دلیل ناتوانی پانکراس در تولید انسولین رخ می‌دهد و اغلب یک بیماری خودایمنی تصور می‌شود. در این نوع از دیابت تزریق انسولین برای حفظ حیات بیمار ضروری است. دیابت نوع ۲ عمدتاً ناشی از مقاومت بافت‌های بدن به انسولین است. سیر بیماری دیابت نوع ۲ به گونه‌ای است که ممکن است فرد تا سال‌ها از وجود آن بی‌اطلاع باشد، در حالی که روند سریع دیابت نوع ۱ با تشخیص سریع بیماری همراه است. نوع دیگری از دیابت به نام دیابت بارداری نیز وجود دارد که با افزایش قندخون در طی بارداری رخ می‌نماید و اغلب در آینده به دیابت نوع ۲ منجر می‌شود.

شیوع دیابت در دنیا در سال ۲۰۰۰ بیش از ۱۷۱ میلیون نفر برآورد گردید و انتظار می‌رود تا سال

علاوه بر قندخون بالا، سایر اختلال‌های متابولیکی همراه با دیابت از جمله افزایش استرس اکسیداتیو (افزایش تولید رادیکال‌های آزاد و تضعیف سیستم دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن)، التهاب خفیف سیستمیک (افزایش غلظت شاخص‌های التهابی و سیتوکین‌ها)، اختلال در چربی‌های خون (عمدتاً افزایش سطح تری‌گلیسرید و کاهش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا، HDL-C) و افزایش فشارخون، در بروز و پیشرفت عوارض ناشی از دیابت نقش مهمی دارند.

دیابت یک بیماری مزمن پیش‌رونده محسوب می‌شود که تاکنون درمان قطعی آن شناسایی نشده است اما مدیریت قندخون در این بیماران در کاهش سرعت پیش‌روندگی و پیشگیری از عوارض آن اهمیت ویژه‌ای دارد. علاوه بر درمان‌های رایج شامل تجویز انسولین و داروهای خوراکی پایین‌آورنده قندخون، توجه به شیوه زندگی سالم در این افراد بسیار حائز اهمیت است و بدون توجه به این مهم دستیابی به سطح قندخون قابل قبول و کنترل سایر اختلال‌های متابولیکی رایج میسر نخواهد بود. بخش مهمی از شیوه زندگی افراد، الگوی غذایی و رژیم غذایی روزانه فرد است که در ارتباط مستقیم با کنترل قندخون است. علاوه بر این، رژیم غذایی فرد مبتلا به دیابت تأثیر غیرقابل انکاری بر سایر جنبه‌های دیابت از جمله کنترل وزن، اختلال چربی‌های خون، پرفشاری خون، استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن دارد.

بر این اساس تنظیم یک برنامه غذایی صحیح در مبتلایان به دیابت بخش مهمی از روند مدیریت این بیماری تلقی می‌گردد. توجه به این نکته ضروری

است که افزون بر تنظیم میزان انرژی مورد نیاز روزانه (با توجه به سن، جنس، میزان فعالیت بدنی و سایر عوامل)، تنظیم و توزیع واحدهای کربوهیدرات دریافتی روزانه و سایر درشت‌مغذی‌ها، تفهیم فهرست جانشینی به بیمار و توصیه‌های تغذیه‌ای از این دست که اکثر متخصصان تغذیه و رژیم درمان بر اساس آن به تنظیم برنامه غذایی بیمار دیابتی مبادرت می‌ورزند، نکته‌ای که غالباً مورد غفلت واقع می‌شود و البته، بسیار کلیدی و با اهمیت است، توجه به انتخاب مواد غذایی بر اساس خواص و ویژگی‌های منحصر به فرد آن‌ها است. همواره این پرسش پیش روی مبتلایان به دیابت و همچنین متخصصان درمانی است که کدام مواد غذایی برای دیابت مفید و کدام غذا مضر است و یا این که مصرف کدام مواد غذایی می‌تواند به تنظیم بهتر قندخون و سایر اختلال‌های مرتبط با دیابت کمک کند؟

امروزه در مجامع علمی توجه به خواص ویژه مواد غذایی سبب گشوده شدن دریچه‌ای از علم تغذیه تحت عنوان «Functional Foods» یا «مواد غذایی فرآوری‌شده» گردیده است. مواد غذایی فرآوری‌شده برخلاف عنوان ثقیلشان اصلاً دور از دسترس و یا عجیب و غریب نیستند. ترکیب‌های زیست فعال موجود در یک ماده غذایی که خواص درمانی دارد آن را به یک غذای فرآوری‌شده تبدیل می‌کند. علاوه بر این، دسته‌ای از مواد غذایی که با ترکیب‌های زیست فعال یا ریزمغذی‌های خاصی غنی شده‌اند، بخشی از خانواده غذاهای فرآوری‌شده را تشکیل می‌دهند. نویسندگان کتاب نیز پیش‌گفتاری بر کتاب دارند که ضمن توضیحی مختصر درباره بیماری

جنبه‌های مختلفی از بیماری دیابت تأثیرگذار بوده و از عوارض طولانی‌مدت و مرگبار این بیماری پیشگیری نماید.

کتاب حاضر مجموعه‌ای است جامع که به معرفی مواد غذایی فرآوری‌شده، خواص منحصر به فرد و عملکرد فیزیولوژیک آن‌ها به‌عنوان درمان تکمیلی بیماری دیابت پرداخته است. امید است مجموعه مطالب این کتاب مورد استفاده دانشجویان، متخصصان علوم تغذیه و رژیم درمانی و جامعه پزشکی قرار گیرد.

مؤلفان مراتب قدردانی و تشکر خود را از راهنمایی‌های ارزشمند جناب آقای دکتر فریدون عزیزی، رئیس محترم پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم، هم‌چنین جناب آقای دکتر سعید پیروپناه جهت نقد علمی و سرکار خانم سحر میرزایی جهت ویرایش کتاب ابراز می‌دارند.

کتاب فوق دارای هشت فصل است که به‌طور کامل در این فصول برنامه غذایی بیماران دیابتی را به تفکیک شرح داده است.

در خاتمه کتاب نیز چهار جدول برای چهار فصل سال، برنامه غذایی فرآوری‌شده تدوین شده است. کلام آخر این که از نویسندگان کتاب برای ارسال به دفتر نشریه رازی تشکر کرده، مطالعه آن را به تمام مخاطبان رازی توصیه می‌کنیم.

دیابت، از آقایان دکتر فریدون عزیزی، دکتر سعید پیروپناه و خانم سحر میرزایی قدردانی کرده و چنین نگاشته‌اند:

وسعت و گستردگی علوم تغذیه امروزه سبب گشوده شدن دریچه‌های جدیدی از این علم در پیشگیری و درمان بیماری‌ها گردیده است. نگاهی دقیق و موشکافانه به مواد غذایی و کشف ترکیب‌های زیست فعال موجود در آن‌ها سبب گردیده که غذا فراتر از تأمین نیاز انرژی و مواد مغذی، نقشی غیرقابل انکار در ارتقای سلامت بشر داشته باشد و به یاری طب سنتی و مدرن بشتابد. دیابت بیماری پیش‌رونده و مجموعه‌ای از اختلال‌های متابولیکی با شیوع بالا است که عوارض متعددی بر فرد مبتلا تحمیل نموه، کیفیت و طول عمر فرد را کاهش می‌دهد، بنابراین، تنظیم یک برنامه غذایی سالم در مبتلایان به دیابت بخش مهمی از روند مدیریت این بیماری تلقی می‌گردد. افزون بر محاسبه میزان انرژی مورد نیاز روزانه، توزیع درصد درشت مغذی‌ها، شمارش واحدهای کربوهیدرات و تنظیم فهرست جانشینی، دقت و توجه به انتخاب مواد غذایی نکته‌ای بسیار کلیدی و با اهمیت است که غالباً مورد غفلت واقع می‌شود. استفاده از مواد غذایی فرآوری‌شده به واسطه دارا بودن ترکیب‌های بی‌نظیر و درمانگر قادر است بر