



تغذیه در توانبخشی



تألیف: دکتر حجت‌اله حقگو

تألیف: دکتر حجت‌اله حقگو

با تقدیر و سپاس فراوان از:

منیره جعفری ندوشن - فاطمه عباسی - محدثه نوفرستی

The Nutrition in Rehabilitation

By: Hojjat Allah Haghgoo

ارتباط بین مشکلات متابولیک و تغذیه ناکافی با بسیاری از اختلالات جسمی و روانی به خوبی شناخته شده است. هدف از این کتاب تبیین برخی مشکلات رفتاری در ارتباط با مشکلات متابولیسمی و بهبود رفتارهای تغذیه‌ای بیماران است که به خاطر مشکلات روانی، رفتاری و یادگیری به مراکز توانبخشی مراجعه می‌کنند. در خیلی از موارد ارائه خدمات توانبخشی بدون توجه به رژیم غذایی مراجع، حصول به نتایج مطلوب را بسیار زمانبر و گاهی غیرممکن می‌کند. در این کتاب سعی شده است مبانی اختلالاتی مثل اوتیسم و بیش‌فعالی براساس نیازهای تغذیه‌ای و رژیم غذایی بررسی شده و در کنار مداخلات توانبخشی، رژیم‌های غذایی مناسب نیز تجویز گردد. مطالعه و کاربری مطالب مطرح شده در این کتاب به خانواده‌ها و نیز کارشناسان و متخصصین دخیل در برنامه توانبخشی افراد دارای اختلالات روانی، رفتاری و یادگیری توصیه می‌گردد.



انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شابک: ۹-۸۳-۶۴۴۲-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه در توانبخشی

تألیف:

دکتر حجت‌اله حقگو

با تقدیر و سپاس فراوان از:

منیره جعفری ندوشن

فاطمه عباسی

محدثه نوفرستی

سرشناسه	: حقگو، حجت‌اله، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در توانبخشی / تألیف حجت‌اله حقگو.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ص: جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۳-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: توانبخشی
موضوع	: Rehabilitation
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: Diet in disease
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده	: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ح ۷ت RM۹۳۰/۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۰۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۸۷۳۷۱



نام کتاب: تغذیه در توانبخشی

تألیف: دکتر حجت‌اله حقگو

ویراستار ادبی: نرگس مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۳-۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۶

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۸۱

با قدردانی از همکاری

● صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه‌ی حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه‌ی CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه‌ی کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اول: اختلال اوتیسم	۱۱
اوتیسم	۱۱
علت اختلال اوتیسم چیست؟	۱۲
رژیم غذایی و تغذیه	۱۲
تغذیه	۱۲
آنالیز متابولیک	۱۲
الف) کراتینین Creatinine	۱۳
ب) تأثیر نفوذپذیری (نشت) روده‌ای	۱۳
ج) پلی‌پتیپدها	۱۳
غذاها و اوتیسم	۱۴
اوتیسم و آمینواسیدها	۱۵
مواد مخدر درون‌زاد	۱۵
تئوری افزایش مواد مخدر درون‌زاد و مواد شبه مخدر	۱۶
نقص در آنزیم دی‌پپتیدال پپتیداز (DPP IV)	۱۷
تئوری‌های پتانسیل‌های درمانی برای نقصان در DPP-IV	۱۸
اگر نقص در DPP-IV منجر به اوتیسم شود چه می‌توان کرد؟	۱۸
درمورفین و سایوفاگین (Savagine)	۱۹
سایوفاگین	۲۰
تئوری گلوتن / کازئین و ارتباط با بیماری اوتیسم	۲۰
گیرنده‌های مواد مخدر درون‌زاد	۲۱
اسیدهای چرب	۲۱

- ۲۲.....درمان گاما اینترفرون.....
- ۲۲.....تئوری سولفات آزاد.....
- ۲۲.....کوله سیستوکینین CCKA.....
- ۲۳.....اکسی توسین و وازوپرسین.....
- ۲۶.....برنامه غذایی اوتیسم.....
- ۲۶.....چه عواملی باعث بروز اوتیسم می شود؟.....
- ۲۶.....رژیم غذایی و تغذیه.....
- ۲۶.....عملکرد سیستم گوارش را بهبود بخشید.....
- ۲۷.....تعدیل قندخون.....
- ۲۸.....افزایش چربی های اُمگا ۳.....
- ۲۸.....افزایش ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۳۰.....اجتناب از غذاهای آلرژی زا.....
- ۳۳.....طرح برنامه.....
- ۳۳.....بهبود گوارش.....
- ۳۳.....تعادل سطح قندخون.....
- ۳۴.....اسیدهای اُمگا ۳ را افزایش دهید.....
- ۳۴.....افزودن ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۳۴.....از حساسیت زاهای غذایی پرهیز کنید.....
- ۳۵.....اسید سالیسیلیک.....
- ۳۶.....حساسیت به سالیسیلات.....
- ۳۷.....لیست غذاهای محتوی سالیسیلات.....
- ۴۱.....بهبود گوارش.....
- ۴۲.....تعادل قندخون.....
- ۴۲.....افزایش چربی های اُمگا ۳.....
- ۴۳.....افزایش ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۴۵.....از آلرژی های غذایی اجتناب کنید.....

۴۷	فصل دوم: بیش‌فعالی - کمبود توجه
۴۷	اختلال بیش‌فعالی - کمبود توجه بیش‌فعال - کم‌توجه
۴۸	اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه
۴۸	آیا شما یا کودک‌تان بیش‌فعال هستید؟
۴۹	علت بیش‌فعالی چیست؟
۵۰	پرسشنامه بیش‌فعالی
۵۱	علت بیش‌فعالی / پرتحرکی چیست؟
۵۲	درمان‌های مرسوم کودکان با اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه
۵۲	تغذیه و بیش‌فعالی
۵۲	اسیدهای چرب ضروری یا روغن‌های امگا در درمان بیش‌فعال - کم‌توجه بسیار بارز شدند
۵۵	تعادل قندخون
۵۶	چربی‌های امگا ۳ را افزایش دهید
۵۷	ویتامین‌ها و مواد معدنی را افزایش دهید
۵۸	از غذاهای حساسیت‌زا بپرهیزید
۶۰	رژیم غذایی فاین‌گولد Feingold
۶۱	طرح درمان
۶۲	ویتامین‌ها و مواد معدنی را در تغذیه اضافه کنید
۶۲	از غذاهای آلرژیک (حساسیت‌زا) بپرهیزید
۶۲	طرح رژیم غذایی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بیش‌فعال - کم‌توجه
۶۳	اولین مرحله: به مدت دو هفته از غذاهای زیر نخورد
۶۵	پس از دو هفته نخست از اجرای رژیم غذایی بیش‌فعالی - کم‌توجهی: چه باید خورد؟
۶۵	اسیدهای چرب اساسی یا روغن‌های امگا در درمان ADHD بسیار بارز شدند
۶۸	بیش‌فعالی - کم‌توجهی و کافئین
۶۹	رژیم غذایی بیش‌فعالی - کم‌توجهی
۷۱	از قرارگیری در معرض آلومینیوم بپرهیزید
۷۲	میزان قندخون‌تان را متعادل نگه دارید
۷۲	چربی امگا ۳ را افزایش دهید

- ۷۳..... ویتامین‌ها و مواد معدنی را افزایش دهید.
- ۷۴..... از غذاهای آلرژیک بپرهیزید.
- ۷۷..... **فصل سوم: بیماری‌های روانی: افسردگی**
- ۷۷..... غذاها و تغذیه ذهن
- ۷۹..... افسردگی چیست؟
- ۸۰..... آیا شما افسرده‌اید؟
- ۸۱..... علت افسردگی چیست؟
- ۸۲..... برنامه غذایی
- ۸۲..... چربی‌های اُمگا۳ را افزایش دهید.
- ۸۳..... ویتامین B بیشتری دریافت کنید.
- ۸۵..... سروتونین و اسیدآمیننه‌تان را افزایش دهید.
- ۸۶..... قندخون‌تان را متعادل نگه دارید.
- ۸۷..... کروم بیشتری را جذب کنید.
- ۸۸..... در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
- ۸۹..... غذاهای مؤثر در خلق بد.
- ۹۰..... چک لیست حساسیت غذایی.
- ۹۳..... **فصل چهارم: پارکینسون**
- ۹۳..... بیماری پارکینسون
- ۹۴..... علل پارکینسون
- ۹۴..... روش‌های معمول درمانی.
- ۹۴..... تغذیه و پارکینسون.
- ۹۴..... ارتباط تغذیه با پارکینسون چگونه است؟
- ۹۶..... عوامل تأثیرگذار - رژیم غذایی و تغذیه.
- ۹۷..... رژیم غذایی مناسب به کار ببرید، مواد سمی بدن را کاهش دهید.
- ۹۷..... هوموسیستئین E
- ۹۷..... میزان اُمگا۳ مصرفی را افزایش دهید.
- ۹۷..... ویتامین D.

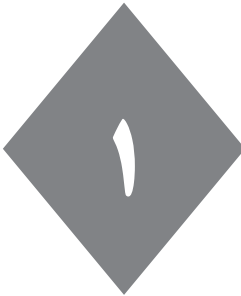
۹۸	منیزیم بدن تان را افزایش دهید.....
۹۹	فصل پنجم: اختلال دوقطبی (روان شیدایی)
۱۰۰	دلیل اختلالات دوقطبی چیست؟.....
۱۰۱	علایم مؤثر - رژیم غذایی و تغذیه.....
۱۰۱	میزان ۳مگا مصرفی را افزایش دهید.....
۱۰۲	میزان قندخون خود را تنظیم نمایید.....
۱۰۳	منیزیم بدن را افزایش دهید.....
۱۰۵	فصل ششم: نارساخوانی / کنش پریشی
۱۰۶	آیا کودک شما هم جز این دسته‌ها می‌باشد؟.....
۱۰۷	تغذیه عامل مؤثر نارساخوانی و کنش پریشی.....
۱۰۷	میزان افزایش ۳مگا مصرفی را افزایش دهید.....
۱۱۱	فصل هفتم: دمانس و آلزایمر
۱۱۱	علت آلزایمر و دمانس چیست؟.....
۱۱۲	رژیم غذایی و تغذیه.....
۱۱۲	به منظور کاهش اسیدآمینو هوموسیستئین، ویتامین B را افزایش دهید.....
۱۱۳	چرا هوموسیستئین و فقدان ویتامین B، کاهش شناخت را پیش‌بینی می‌کنند؟.....
۱۱۴	چربی‌های ۳مگا.....
۱۱۴	چرا ماهی آثار محافظت‌کننده دارد؟.....
۱۱۵	میزان آنتی‌اکسیدان را بالا ببرید.....
۱۱۵	استرس، کورتیزول و از دست دادن حافظه.....
۱۱۶	افزایش استیل کولین و حافظه.....
۱۱۷	منابع.....
۱۱۹	واژگان.....
۱۲۵	اسامی افراد و مکان‌ها.....

مقدمه

در دهه‌های اخیر به موازات گسترش علم و تکنولوژی و شیوه‌های جدید زندگی، که انسان راحت‌طلب را از زندگی توأم با کار و تلاش و ورزش و نیز همسویی با طبیعت تا حد زیادی منفک نموده، بیماری‌ها و مشکلات بسیاری را نیز با خود به همراه داشته است. از آن میان شاید بتوان گفت که اختلالاتی چون اوتیسم و بیش‌فعالی، زاییده مدرنیته و مدنیت هستند. اوتیسم اختلالی است که تا ده پانزده سال پیش، شیوع آن یک نفر در هر ده هزار نفر برآورد می‌شد. هم‌اکنون شیوع این اختلال به یک نفر از هر هشتاد و هشت نفر بالغ شده است. به راستی چه مسئله‌ای باعث چنین انفجاری در شیوع این بیماری شده است. شاید بعضی خوانندگان طرح این مسئله را ضدیت و جبهه‌گیری در مقابل پیشرفت و تمدن بدانند، ولی متأسفانه واقعیت این است که این تمدن همچون ماشینی بدون ترمز است که هر لحظه بر سرعت آن افزوده می‌شود و چنان‌چه تمهیداتی اندیشیده نشود، چاره‌ای جز سقوط و انقراض نخواهیم داشت.

ادامه این سخن را به‌جای دیگر وامی‌گذارم، ولی در راستای معرفی این مجموعه باید بگویم که طبیعت در طی میلیون‌ها سال، ساختاری به‌عنوان بدن آدمی ساخته و پرداخته است که باید ارتباطی متعادل با طبیعت سازنده اش داشته باشد. هرگونه انحراف در این رابطه دوسویه، موجب بروز اختلالاتی در عملکرد آن خواهد شد. چرخ این ماشین با روغن مواد طبیعی به چرخش در خواهد آمد. انحراف از طبیعت، دوری‌گزینی از روابط طبیعی را در پی خواهد داشت، هم‌چنان که در بیماری‌های مختلف می‌بینیم. هنوز ساختار بدنی ما با مواد فراوری، مواد شیمیایی، غذاهای آماده، آلاینده‌های شیمیایی محیط، رفاه طلبی و تنبلی موجود در زندگی مدرن، و همین‌طور استرس‌های شکننده این زندگی، ابزار سرگرم‌کننده‌ای که

ساعت‌های طولانی از لحظات نیازمند به تحرک را به خود اختصاص می‌دهند و خیلی از دیگر «مواهب زحمت‌ساز» زندگی مدرن کنار نیامده و بروز اختلالات، بیماری‌ها و حساسیت‌ها، تنها تلاشی است نومیدانه برای برقراری دوباره چرخه طبیعی زندگی. هم‌چنان که در برنامه‌های مختلف توانبخشی سعی بر بازآموزی مغز، رفتار و عملکرد با کمک شیوه‌های طبیعی متناسب با اعضاء و جوارح درگیر داریم، در این بخش سعی شده است نیازهای طبیعی بدن که نادیده انگاشتن آن‌ها باعث بروز اختلال می‌شود شرح داده شده و غذاهای طبیعی متعادل کننده این نیازها معرفی شوند که طبق تحقیقات، نقشی بسیار قوی در کاهش اختلالات و عوارض این بیماری‌ها دارند.



اختلال اوتیسم

اوتیسم

اوتیسم شامل یک طیف وسیع از اختلالات رشدی است که معمولاً در اوایل کودکی تشخیص داده می‌شوند. علائم معمولاً متفاوتند و از مشکلات اجتماعی و ارتباطات گفتاری شامل انزوای مزمن و فقدان واکنش‌های پاسخی کلامی گرفته تا واکنش‌های غیرطبیعی به تحریکات حسی و یا اختلالات خلقی و رفتاری که ممکن است منجر به پرخاشگری، تحریک‌پذیری و خودآزاری گردد، را شامل می‌گردد. انواع بسیاری از اوتیسم در این طیف وجود دارد که از نظر ویژگی‌ها، دارای دامنه بسیار گسترده‌ای هستند. اختلال اوتیسم، یک اختلال زیستی پیچیده است که علائم آن شامل: اشکالاتی در سخن گفتن، ناهنجاری در وضعیت تنه یا حرکت، اشکال در درک احساس دیگران، درک نادرست حسی و بینایی، ترس و اضطراب و ناهنجاری‌های رفتاری از قبیل رفتارهای پیچیده / اضافی و حرکات وسواسی می‌باشد. انجمن ملی اوتیسم در انگلیس تخمین می‌زند که پانصدوسی و پنج هزار نفر در آن کشور مبتلا به اختلال اوتیسم هستند و میزان شیوع در پسرها، چهار برابر دخترها می‌باشد. در این کتاب سعی شده است با توجه به بررسی‌های صورت گرفته بر روی افراد مبتلا به اختلال اوتیسم، برنامه غذایی اختصاصی براساس تاریخچه سلامتی، علائم و نتایج آزمایش‌های انجام شده ارائه گردد.

علت اختلال اوتیسم چیست؟

اگرچه تأثیر فاکتورهای ژنتیک و محیطی مختلف به‌عنوان علت اختلال اوتیسم مطرح شده است، ولی هنوز دلیل منفرد و منحصر به فردی محقق نشده است. شواهد فزاینده نشان