

تندرستی و سلامت ذهن

به زبان آدمیزاد

اثر جیلین برن

ترجمه‌ی علی خوروش



هیرمند

فهرست کوتاه

۱۷	مقدمه
۲۳	کتاب ۱: اهمیت سلامتی
۲۵	شناسایی عناصر تغذیه‌ی سالم
۴۹	به دنبال یک سبک زندگی پر تحرک برای تقویت سلامتی شما
۵۷	بررسی وضعیت فکری شما
۷۵	کتاب ۲: فوراک و تغذیه
۷۷	نکات کلیدی تغذیه‌ی سالم
۱۰۱	آشنایی با خوردنی‌های خوب و بد
۱۳۷	کنکاشی در آثار غذا بر روی سلامتی
۱۶۵	نگاهی به رژیم GL
۱۹۷	به کار بستن رژیم GL در زندگی روزمره
۲۲۳	کتاب ۳: سلامت ذهنی
۲۲۵	اهمیت تندرستی
۲۴۷	افسردگی چگونه بر شما اثر می‌گذارد
۲۶۹	آشنایی با تکنیک‌های مقابله با افسردگی
۲۹۵	آشنایی با چهره‌های مختلف اضطراب
۳۲۷	موشکافی چگونگی غلبه بر اضطراب
۳۶۵	استرس، زیر ذره‌بین
۳۷۷	مدیریت مبتکرانه‌ی استرس

شناسایی عناصر تغذیه‌ی سالم

حز این فصل

- ◀ چرایی اهمیت تغذیه
- ◀ شناسایی دستگاه گوارش
- ◀ تشخیص زمان گرسنگی واقعی
- ◀ تشخیص طعم‌ها
- ◀ سالم خوردن

برای درک دلیل اهمیت تغذیه‌ی سالم باید ابتدا به‌خوبی اصول اولیه را بشناسید. ما در این بخش نه‌تنها سرگذشت غذا را هنگام عبور از دستگاه گوارش شما دقیقاً بررسی می‌کنیم، بلکه غذاهای خاصی که برای سلامتی مفید هستند را نیز به‌طور مفصل معرفی خواهیم کرد. شما شیوه‌ی مدیریت رژیم غذایی را نیز فرا خواهید گرفت تا بهترین بهره (تغذیه) را از سرمایه‌گذاری خود (غذاهایی که می‌خورید) حاصل کنید.

چرا تغذیه مهم است؟

تعریف علمی تغذیه عبارت است از علم چگونگی دریافت و استفاده‌ی بدن از غذا. همه‌ی موجودات زنده، برای زنده ماندن نیاز به آب و غذا دارند. اگر می‌خواهید خوب زندگی کنید، باید غذای خوب بخورید؛ یعنی غذای شما حاوی عناصر مغذی ضروری باشد. بدون این عناصر مغذی:

- ✓ استخوان‌های شما می‌توانند شکننده شوند (کمبود کلسیم یا ویتامین D).
- ✓ لته‌های شما می‌توانند دچار خونریزی شوند (کمبود ویتامین C).
- ✓ ممکن است احساس خستگی یا تنگی نفس کنید (کمبود آهن).