

عنوان مقاله:

رژیم غذایی مناسب برای افراد در وضعیت مختلف

محل انتشار:

اولین همایش ملی میان وعده های غذایی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

اکبر مختاری آذر - مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران پزشکی و کارشناس اداره سلامت شرکت سایپا

حسین یادگاری - کارشناس مسئول اداره سلامت شرکت سایپا

عباس مرادی - کارشناس اداره سلامت شرکت سایپا

حامد طاهری نژاد - کارشناس اداره سلامت شرکت سایپا

خلاصه مقاله:

یکی از اعمالی که در شبانه روز به صورت روتین و در تمام اقشار جامعه در تمام رده های سنی روی می دهد عمل تغذیه می باشد. که در حال سلامتی و یا بیماری، در شرایط عادی و یا اضطراری و در هر شرایطی می باید اتفاق بیفتد تا بتوان وضعیت فرد را در حالت طبیعی نگهداشت و یا به حالت طبیعی بازگرداند. در این مقاله سعی شده تا در خصوص تغذیه یکسری از افراد که شرایط خاصی در زندگی دارند بحث شود و برای اینکه بتوانند با شرایط پیش آمده بهترین تطبیق را از نظر تغذیه ای داشته باشند. با بازدید از نحوه کار و وضعیت آنها بهترین پیشنهادات برای تغذیه آنها ارائه گردد. از آنجاییکه در کشور ما تنوع غذایی میان وعده ها بسیار زیاد است و هر ماده غذایی نیز خصوصیات خاص خود را دارد و می تواند تاثیرات متفاوتی روی افراد بگذارد بنابراین پیشنهادات ارائه شده بر طبق شواهد موجود و وضعیت های مختلف آنها می باشد که حاصل تجربه مطالعه انجام شده روی این افراد در مدت زمان 26 ماه می باشد. در این مقاله پس از ارائه رژیم مناسب تغذیه ای برای افراد مختلف و شرایط خاص در نهایت مفیدترین ها و مضرترین های تغذیه معرفی شده اند.

کلمات کلیدی:

سلامتی، رژیم تغذیه، میان وعده، وضعیت فرد، افراد دیابتی، شب کار، مضرترین ها، مفیدترین ها

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/267275>

