

تغذیه و چین و چروک

دکتر الیسون تانیس

مترجم: منیره نوری فرد

زیر نظر: دکتر سیدضیاءالدین مظہری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

فهرست

- مواد غذایی چه تاثیراتی بر پوست دارند؟ **۱۷**


- زیبایی پوست، در عمق پوست نهفته است **۲۹**


- مواد غذایی پیشگیری کننده از چین و چروک **۴۹**


- مواد غذایی که سبب آبرسانی و لطافت پوست می شوند **۸۵**


- مواد غذایی که سبب سفتی و لطافت پوست شده و از شل شدن آن جلوگیری می کنند **۱۰۷**


- مواد غذایی که سبب شفافیت و شادابی پوست می شوند **۱۲۷**


- مواد غذایی ضد التهاب و پف آلودگی **۱۴۳**


- مواد غذایی مبارزه کننده با آکنه و پسوریازیس **۱۶۳**


- غذاهای خوشمزه و مناسب برای داشتن پوستی زیبا و شاداب **۲۱۷**



۶

۷

۸

۹

۱

۲

۳

۴

۵

پیشگفتار

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر ضمیر

پیشانی صاف و بدون چین و چروک و لک و پیس، ابروان پرپشت و مژگان بلند، چشمان بدون پف و شفاف و جذاب، لب‌های صاف و بدون ترک و گلکون، دندان‌های صدفی و بدون کرم‌خوردگی، لثه و زبان صورتی خوش رنگ، چهره‌ای به لطافت برگ گل و موهای پرچین و شکن و لخت و سرزنده، نمودار سلامتی کامل جسم و جان تلقی می‌شود. دارندگان چنین نعمت‌های خدادادی به طور یقین به رفع گرسنگی‌های ظاهری و لذت آنی اکتفا نکرده و با آگاهی‌هایی که داشته تمامی چیدمان منابع غذایی سفره روزمره خود را به نحوی به انجام رسانیده که به سه توصیه طلایی تغذیه (رعایت تناسب، تعادل و تنوع) عینیت بخشیده‌اند. اینجانب به شما خواننده گرامی توصیه و تاکید می‌نمایم مطالب کتاب حاضر را که به زبان ساده ولی کاملاً علمی و کاربردی ارائه شده مطالعه فرمایید.

بنده به عنوان یکی از پرسابقه‌ترین مدرسان رشته علوم تغذیه از زحمات سرکارخانم منیره نوری فرد که ترجمه کتاب را از زبان انگلیسی به فارسی با دقت نظر و امانت‌داری کامل به انجام رسانیده‌اند سپاسگزاری و قدردانی می‌نمایم.

دکتر ضیاءالدین مظهری

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی

قائم مقام انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران

نائب انجمن علمی علوم و صنایع غذایی ایران