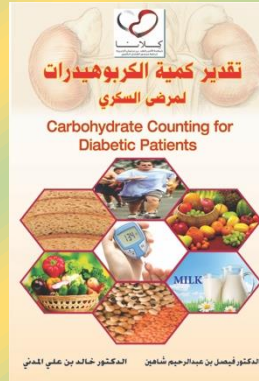


التغذية الوقائية - الطبعة الأولى (2017م): يتضمن الكتاب أربع عشر فصلاً: يتناول الفصل الأول نظرة عامة على التغذية. أما الفصل الثاني فقد استعرض التغذية الوقائية وأهدافها والتي تشمل المراحل الوقائية، وكذلك دور التغذية الوقائية في الحماية من الأمراض والتلوث، والوصايا الخمس لضمان السلامة الغذائية من الملوثات البيولوجية. ويناقش الفصل الثالث المغذيات والتي تشمل وظائف ومصادر المغذيات الكبرى وكذلك المغذيات الصغرى. بالإضافة إلى الماء حيث يشمل الوظائف الأساسية للماء، وتقدير الاحتياج اليومي، والمصادر، وتوازن الماء بالجسم، والعوامل التي تؤثر على توازن الماء بالجسم، والمحافظة على درجة حرارة الجسم، وجودة ونقاوة مياه الشرب. ويتطرق الفصل الرابع إلى مضادات الأكسدة ويشمل مصادر الأكسجين والنيتروجين النشط (الجنور الحرة)، وكيفية تكوين الجنور الحرة، وأهمية مضادات الأكسدة. ويناقش الفصل الخامس الأطعمة الوظيفية، والتي تشمل أسباب انتشار الأطعمة الوظيفية، وتصنيف الأطعمة الوظيفية، وتنظيم تداول الأطعمة الوظيفية، وسلامة الأطعمة الوظيفية، والاستعمال العشوائي للأعشاب، والقيمة الغذائية والفوائد الصحية للحليب، والحليب الآمن، وفوائد الحليب المعبأ، والألياف الغذائية. ويتطرق الفصل السادس لتدعيم الأطعمة بالمغذيات الصغرى، وكيفية مكافحة سوء التغذية الناتج عن عوز المغذيات الصغرى، وفوائد تدعيم الدقيق بالمغذيات الصغرى، واعتبارات صحية عند دعم الدقيق بالحديد. ويحتوي الفصل السابع على أمراض القلب والأوعية الدموية والتي تشمل التعريف ببعض المصطلحات ذات العلاقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والعوامل السلوكية المتعلقة بنمط الحياة والتغذية المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والحالات المرضية، والأسس الغذائية للوقاية والسيطرة على أمراض القلب والأوعية الدموية. ويتطرق الفصل الثامن إلى

السرطان ويشمل الأسباب، والأسس الأولية للوقاية من السرطان. ويوضح الفصل التاسع البدانة ويشمل المشكلات الصحية للبدانة، والمشكلات الاقتصادية للبدانة، والوقاية من البدانة. ويتناول الفصل العاشر الحساسية وعدم التحمل للغذاء حيث يشمل تعريف الحساسية الغذائية، والفرق بين الحساسية الغذائية وعدم تحمل الطعام، وكيفية حدوث الحساسية الغذائية، وفحص وتحديد الأطعمة المحدثة للحساسية، والعوامل التي تؤثر على حدوث الحساسية الغذائية، وأعراض الحساسية الغذائية عند صغار الأطفال، والأغذية الشائعة التي تسبب الحساسية، وطرق الوقاية المستقبلية، وطرق العلاج المستقبلية. ويتطرق الفصل الحادي عشر إلى دور الغذاء في منع امراض سوء التغذية ويشمل فقدان الشهية العصابي (القهم العصابي)، والنهام العصابي. أما الفصل الثاني عشر فقد استعرض دور الغذاء والمناعة في الوقاية من الأمراض ويشمل المغذيات والمناعة، وطرق العدوى والوقاية من متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز). ويتطرق الفصل الثالث لداء السكري من حيث أنواعه، والتشخيص، والمضاعفات، والأسس الأولية للوقاية والسيطرة على المرض. وأخيرًا الفصل الرابع عشر الذي يشمل الجهات الرسمية المحلية والدولية التي تقدم إرشادات وخدمات لضمان سلامة وأمان الأغذية ويشمل الجهات الرسمية المحلية، والجهات الرسمية الدولية (340 صفحة - السعر 50 ريالاً).



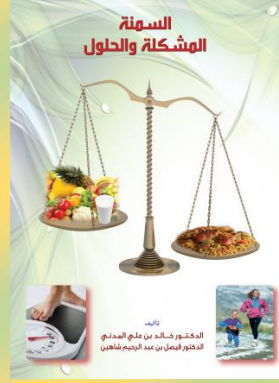
تقدير كمية الكربوهيدرات لمرضى السكري - الطبعة الأولى (2016م): يتضمن الكتاب سبعة فصول حيث يشمل الفصل الأول الكربوهيدرات من حيث أنواع، ووظائف، ومصادر الكربوهيدرات. أما الفصل الثاني فيتطرق إلى التعريف بداء السكري، وأهم أنواعه، وطرق تشخيصه. ويشرح الباب الثالث العلاقة بين داء

السكري وأمراض الكلى ويشمل مراحل اعتلال الكلية السكري، وأهم عوامل الخلل في وظائف الكلى والتي تشمل الأوعية الدموية داخل الكلى، وأعصاب الجسم، والمسالك البولية، بالإضافة إلى عوامل الخطورة. ويوضح الفصل الرابع الأنسولين من حيث أنواعه والتي تشمل الأنسولين الأساسي وأنسولين البلعة (وقت الطعام)، وكذلك الأنسولين المصنع والذي يشمل الأنسولين سريع الفاعلية، والأنسولين قصير الفاعلية، والأنسولين متوسط الفاعلية، والأنسولين طويل الفاعلية، والأنسولين المختلط، ومضخة الأنسولين. ويشرح الفصل الخامس تقدير كمية الكربوهيدرات الأساسي من خلال تحديد حجم الحصة المحددة من الكربوهيدرات والتي تشمل نظام قوائم البدائل الغذائية، وبطاقة العبوات الغذائية، وجدول المحتويات من الكربوهيدرات بالأطعمة المتوفرة في الكتب المرجعية للغذاء والتغذية، وتطبيق طريقة عوامل الكربوهيدرات، وطريقة تحويل الأجزاء، واستخدام الشبكة العنكبوتية. ويشرح الفصل السادس كيفية تقدير كمية الكربوهيدرات المتقدمة ويشمل كيفية تقدير نسبة الأنسولين إلى الكربوهيدرات والتي تشمل الطريقة الأولى: استعمال المذكرة الغذائية وتسجيلات سكر الدم، والطريقة الثانية: دليل الخمسمائة، والطريقة الثالثة: حساب عامل الحساسية للأنسولين. ويناقش الفصل السابع والأخير دور النشاط البدني لمرضى السكري (176 صفحة - السعر 30 ريالاً).



التغذية والصحة - الطبعة الأولى (2016م): يتضمن الكتاب إحدى عشر فصل: يتناول الفصل الأول أساسيات تغذية الإنسان ويشمل الفرق بين علم الغذاء والتغذية، ووحدات قياس الطاقة، وأساسيات الغذاء الصحي المتوازن. أما الفصل الثاني فقد استعرض وظائف ومصادر المغذيات الكبرى والتي تشمل الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون. ويناقش

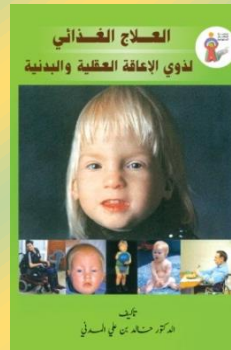
الفصل الثالث وظائف ومصادر المغذيات الصغرى والتي تشمل الفيتامينات، والمعادن. ويتطرق الفصل الرابع إلى الماء حيث يشمل الوظائف الأساسية للماء، وتقدير الاحتياج اليومي للمياه، ومصادر المياه، وتوازن الماء بالجسم، والعوامل التي تؤثر على توازن الماء بالجسم، ومحافظة الماء على درجة حرارة الجسم، وجودة ونقاوة مياه الشرب. ويناقش الفصل الخامس تخطيط الوجبات الغذائية، والتي تشمل نظام المجموعات الغذائية، ونظام البدائل الغذائية، وحساب كميات الكربوهيدرات، والدليل الغذائي. ويتطرق الفصل السادس للعادات الغذائية والعوامل التي تؤثر على اختيار الغذاء أو الطعام، والنمط الغذائي في دول الخليج العربي، وعوامل تغيير النمط الغذائي في دول الخليج العربي، وأهم العادات الغذائية الخاطئة، وأهم العادات الغذائية الصحية. ويحتوي الفصل السابع على توازن الطاقة والمحافظة على وزن الجسم ويشمل الطاقة المكتسبة، والطاقة المستهلكة، والمحافظة على وزن الجسم من خلال تخطيط وتنظيم الوجبات الغذائية، وإتباع السلوكيات والعادات الغذائية الصحيحة. ويتطرق الفصل الثامن إلى التغذية والصحة حيث يوضح العلاقة بين الغذاء والصحة والتي تشمل أولاً: المشكلات التغذوية المرتبطة بنقص التغذية ومنها النحافة، ثانياً: المشكلات التغذوية المرتبطة بعدم التوازن أو الإفراط في الغذاء ومنها السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان. ويوضح الفصل التاسع وسائل تقييم الحالة الغذائية والتي تشمل تعريف الوضع الغذائي أو الحالة الغذائية، ومحتويات التقييم الغذائي، وأهداف تقييم الحالة الغذائية في المجتمع، وتحديد المعلومات الرئيسية لتقييم الحالة الغذائية في المجتمع، وكيفية تنفيذ عملية تقييم الحالة الغذائية للمجتمع. ويتناول الفصل العاشر سلامة وصحة الغذاء، ويشرح الفصل الحادي عشر النشاط البدني والذي يشمل الفرق بين النشاط البدني والتمارين الرياضية، وفوائد النشاط البدني والرياضي، وأخيراً دليل النشاط البدني لخفض الوزن (512 صفحة – السعر 70 ريالاً).



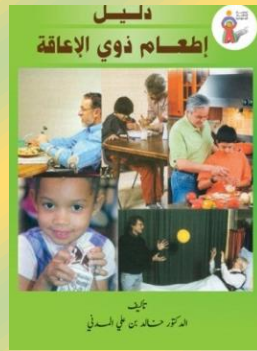
السمنة المشكّلة والعلاج - الطبعة الأولى (2015م): قسم الكتاب إلى بابين: الباب الأول يتناول مشكّلة السمنة حيث يشمل أساسيات التغذية، وفيه تم شرح الفرق بين الغذاء والتغذية، والعلاقة بين الغذاء والصحة، والعناصر الغذائية (المغذيات) وأهميتها للإنسان، وكذلك شرح وحدات قياس الطاقة، والغذاء الصحي المتوازن، وتوضيح العوامل التي تؤثر على اختيار الغذاء أو الطعام. كما يوضح تعريف السمنة وأسبابها، وكيفية توازن وزن الجسم، وتقييم المتناول الغذائي، ووزن الجسم المقبول، والتركيّب الجسمي، وطرق قياس نسبة الأنسجة الدهنية بالجسم، والمشكّلات الصحية المرتبطة بالسمنة. أما الباب الثاني فيتطرق إلى الحلول حيث يشمل طرق الوقاية والعلاج من خلال التخطيط والتنظيم الغذائي، بالإضافة إلى دور الرياضة في التخفيف من السمنة، وتعديل السلوكيات والعادات الغذائية، بالإضافة إلى العلاج الدوائي والجراحي. وتوضيح نظم التخسيس الواهية والاعتقادات الخاطئة، ثم السمنة لدى الأطفال، وأخيراً، السمنة والحمل (242 صفحة - السعر 40 ريالاً).



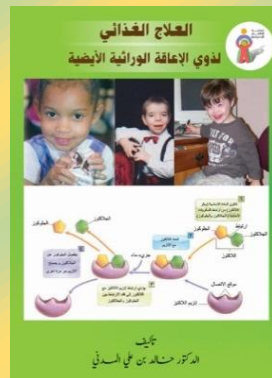
تغذية ذوي الإعاقة - الطبعة الأولى (2014م) يتضمن مجموعة من ثلاث كتب
في مجال تغذية ذوي الإعاقة. تباع مفردة أو في مجموعة تضم الكتب الثلاثة
بسعر 45 ريال.



الكتاب الأول بعنوان "العلاج الغذائي لذوي الإعاقة الوراثية الأيضية". ويتضمن
هذا الكتاب فصلين: يتناول الفصل الأول الغذاء والتغذية ويشمل أهمية العناصر
الغذائية، والمغذيات ويضم أولاً: المغذيات التي تمدنا بالطاقة (السرعات الحرارية)
وتشمل الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات. ثانياً: المغذيات التي لا تمدنا
بالسرعات الحرارية وتشمل الفيتامينات، والعناصر المعدنية، بالإضافة إلى الغذاء
الصحي المتوازن. ويتطرق الفصل الثاني إلى العلاج الغذائي لأمراض عوز
الإنزيم ويشمل أولاً: بيلة الفينيل كيتون، ثانياً: وجود الجلاكتوز في الدم، ثالثاً: عدم
تحمل سكر الحليب، رابعاً: أمراض تخزين الجليكوجين، خامساً: أنيميا الفول
(الفافيزم). ويحتوي الكتاب على 57 صفحة وسعر النسخة 10 (عشرة) ريالاً.

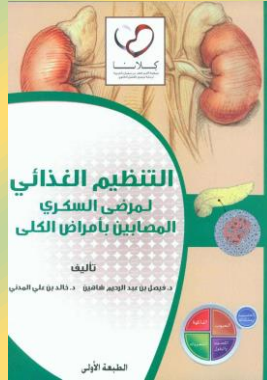


والكتاب الثاني بعنوان "العلاج الغذائي لذوي الإعاقة العقلية والبدنية"، ويتضمن هذا الكتاب فصلين: الفصل الأول يتناول الإعاقة العقلية والبدنية، ويشمل النمو والتطور، والتقييم الغذائي ويضم أولاً: القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)، وثانياً: المقاييس الكيميائية الحيوية، والمشكلات التغذوية، واستخدام وسائل للمساعدة في عملية الإطعام، والاحتياجات الغذائية التي تشمل: الاحتياجات الغذائية من الطاقة، والاحتياجات من البروتين، والاحتياجات من الفيتامينات والمعادن. ويتطرق الفصل الثاني إلى العلاج الغذائي للإعاقة العقلية والبدنية، ويشمل أولاً: متلازمة داون، وثانياً: السنسنة المشقوقة، وثالثاً: متلازمة برادر_ويلي، ورابعاً: الشلل الدماغي، وخامساً: انشقاق الشفة والحنك، وسادساً: ضخامة اللسان، وسابعاً: مشكلات خاصة بالفم والأسنان، وثامناً: المتلازمة الكحولية الجنينية، وتاسعاً: اضطرابات أطياف التوحد، وعاشراً: مشكلات الإطعام لبعض حالات ذوي الاحتياجات الخاصة. ويحتوي الكتاب على 78 صفحة وسعر النسخة 15 (خمسة عشر) ريال.



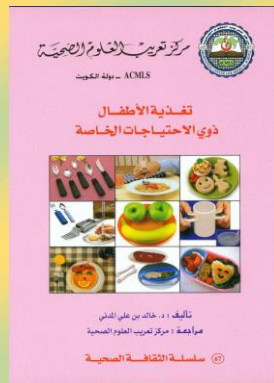
والكتاب الثالث بعنوان "دليل إطعام ذوي الإعاقة"، ويتضمن الكتاب أربعة فصول: يتناول الفصل الأول النمو والتطور خلال مراحل العمر المختلفة. ويتطرق

الفصل الثاني إلى الفريق الغذائي وتدريب الأبوبين. ويناقش الفصل الثالث مشكلات الإطعام لبعض حالات ذوي الإعاقة ويشمل صعوبة البلع، ومشكلات المضغ، عدم القدرة أو انخفاضها على المص، وصعوبة التحكم في حركة الفك، وعدم القدرة أو انخفاضها على إغلاق الشفتين، ودفع الأكل خارج الفم، وفتح وانقباض الفك سريعاً بطريقة لا إرادية بمجرد التنبيه، وعدم تناسق الحركات وضعف العضلات، وضعف النظر. بالإضافة إلى طرق إطعام كل حالة. أما الفصل الرابع فقد استعرض بعض المشكلات الغذائية لذوي الإعاقة واقتراح الحلول ويشمل: المعاناة من فقدان الشهية، والسلوك غير الملائم أثناء تناول الوجبة، ورفض قضم الطعام، ورفض أنواع معينة من الأطعمة، والإصرار على الأطعمة المهروسة ورفض غيرها من الأطعمة، والإفراط في تناول الحليب، ورفض تناول الحليب، والإفراط في تناول الحلوى والأطعمة المحلاة، ورفض تناول الخضروات والفاكهة، ورفض مضغ الأطعمة الصلبة، ورفض تناول السوائل بالكوب، ورفض المضغ مع دوران الفك، ونقصان أو عدم زيادة الوزن مع زيادة العمر، والقصور في إطعام الذات، ورفض تناول اللحوم، وزيادة الوزن أو السمنة. ويحتوي الكتاب على 114 صفحة وسعر النسخة 20 (عشرون) ريالاً.



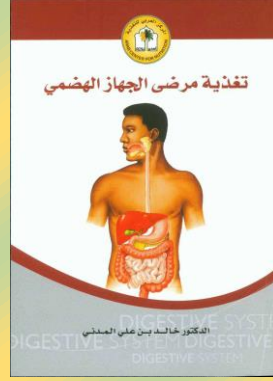
التنظيم الغذائي لمرضى السكري المصابين بأمراض الكلى – الطبعة الأولى (2013م): يتضمن الكتاب خمسة فصول حيث يشمل الفصل الأول التعريف بداء السكري، وأهم أنواعه، وطرق تشخيصه، وأهم المضاعفات التي تشمل مضاعفات حادة ومضاعفات مزمنة وأخيراً اعتلال الأعصاب. ويتطرق الباب الثاني إلى علاقة داء السكري بأمراض الكلى ويشمل مراحل اعتلال الكلية السكرية وعوامل

الخطورة وأهمها القابلية الوراثية، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وزيادة العمر، والجنس، والحمية عالية البروتين، والتدخين، والخلل في مستوى شحوم الدم. أما الفصل الثالث فيوضح التنظيم العلاجي الغذائي لداء السكري ويشمل أهداف التنظيم العلاجي الغذائي، والاحتياجات الغذائية لمرضى السكري والتي تضم الطاقة، والبروتينات، والدهون، والكربوهيدرات، والألياف، وملح طعام، والفيتامينات، والمعادن. وكذلك الخطط الاستراتيجية لتنظيم الكربوهيدرات والتي تشمل أولاً: ثبات الكربوهيدرات، وثانياً: نظام البدائل الغذائية، وثالثاً: حساب كميات الكربوهيدرات. وأما الفصل الرابع فيوضح التنظيم الغذائي لمرضى داء السكري المصابين بأمراض الكلى ويشمل أولاً: تنظيم مستوى سكر الدم، وثانياً: السيطرة على ارتفاع ضغط، وثالثاً: التحكم في خلل شحوم الدم، ورابعاً: تحديد البروتين المتناول، وخامساً: تجنب سوء التغذية، وسادساً: المعالجة بالكلية البديلة. ويشرح الفصل الخامس والأخير الأسس الأولية للوقاية والسيطرة على المرض والتي تشمل المحافظة على الوزن المثالي، وتناول الأطعمة الصحية المتوازنة، وتقليل كمية الوجبة الغذائية مع زيادة عددها، وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية، والامتناع عن التدخين، والانتظام في ممارسة الرياضة، وقراءة بطاقة المعلومات الغذائية، والفحص الطبي الشامل، والسيطرة على القلق والإجهاد النفسي، وتناول الأدوية الموصوفة تبعاً للتعليمات، وأخيراً اتباع تعليمات العناية بالقدم (148 صفحة – السعر 25 ريالاً).



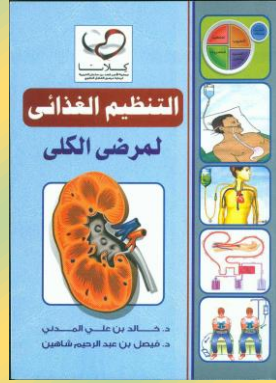
تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة – الطبعة الأولى (2012م): يتضمن هذا الكتاب ثلاثة فصول: يتناول الفصل الأول الاحتياجات الغذائية والعوامل المؤثرة فيها. ويناقش الفصل الثاني إتمام ذوي الاحتياجات الخاصة، وعوامل نجاح برنامج التغذية السليمة لذوي الاحتياجات الخاصة والذي يتمثل في اختيار الأطعمة

المناسبة، والوضع الصحيح للإطعام، واستعمال الأدوات والأجهزة لذلك، وطرق الإطعام لبعض الحالات، والحالة النفسية، ومقدرة الفريق المعالج على التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. ويشرح الفصل الثالث تقييم بعض المشكلات الغذائية واقتراح الحلول والإرشادات المناسبة (70 صفحة – السعر 20 ريالاً).



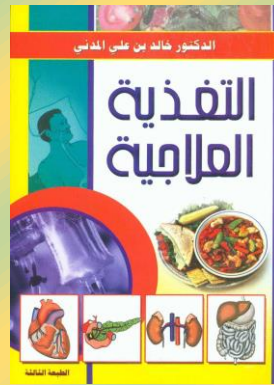
تغذية مرضى الجهاز الهضمي – الطبعة الأولى (2012م): يأتي هذا الكتاب الصادر من المركز العربي للتغذية كأحد الكتب العلمية التي تركز على التعديل الغذائي والنمط المعيشي والنصائح الغذائية للتخفيف أو التخلص من أعراض ومضاعفات أمراض الجهاز الهضمي وليسد فراغاً في تغذية المرضى. ويتضمن الكتاب ستة فصول: يتناول الفصل الأول استعراض للجهاز الهضمي ووظائفه وكيفية هضم وامتصاص الدهون والكاربوهيدرات والبروتينات. ويتطرق الفصل الثاني لاحتياجات الإنسان من العناصر الغذائية ويشمل أولاً: المتناول الغذائي المرجعي، ثانياً تخطيط الوجبات الغذائية. أما الفصل الثالث فيتطرق لطرق تغذية المرضى والتي تشمل التغذية عن طريق الفم، والتغذية الأنبوبية، والتغذية الوريدية. ويناقش الفصل الرابع أمراض القناة الهضمية حيث يشرح الأسباب وكذلك النظام الغذائي والتوصيات الغذائية للأمراض التالية: التهاب المريء، وعسر الهضم وقرحنا المعدة والاثنا عشر، والإمساك، والإسهال، ومرض الجوف Celiac Disease، وأمراض المعى الالتهابية Inflammatory Bowel Diseases والتي تشمل مرض كرون Crohn's Disease، والتهاب القولون التقرحي Colitis Ulcerative، ومتلازمة المعى المنهيج Irritable Bowel Syndrome، وكذلك مرض الرتج Diverticular Disease. ويشرح الفصل الخامس مشكلات الأعضاء الملحقة بالقناة الهضمية والتي تشمل أولاً: أمراض

الكبد وأهمها: التهاب الكبد الحاد، والتليف الكبدي، والإغماء الكبدي، ثانياً: أمراض البنكرياس وأهمها: التهاب البنكرياس، ثالثاً أمراض الحويصلة المرارية وأهمها: التهاب المرارة، وحصوات المرارة. وأخيراً الفصل السادس والذي يوضح العمليات الجراحية للجهاز الهضمي حيث يتطرق للاحتياجات الغذائية لمرضى العمليات الجراحية العامة، والرعاية الغذائية بعد العمليات الجراحية، مع التركيز على العمليات الجراحية للفم، والحلق، والرقبة، كذلك العمليات الجراحية للمعدة، بالإضافة إلى العمليات الجراحية للحويصلة المرارية، والأمعاء، والمستقيم (117 صفحة – السعر 15 ريالاً).



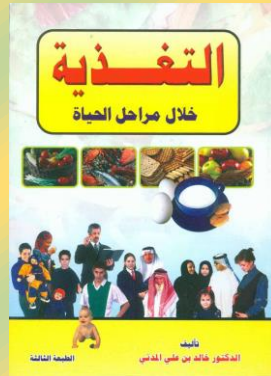
التنظيم الغذائي لمرضى الكلى – الطبعة الأولى (2012م): يأتي هذا الكتاب كأحد الكتب العلمية التي تركز على التعديل الغذائي والنمط المعيشي والنصائح الغذائية للتخفيف أو التخلص من أعراض ومضاعفات أمراض الكلى، وليسد فراغاً في تغذية المرضى. ويتضمن الكتاب عشرة فصول يتناول الفصل الأول الكلى ويشمل تركيب الكلى، ووظائف الكلى، وأنواع القصور الكلوي. أما الفصل الثاني فيتناول تقييم الحالة الغذائية لمرضى الكلى ويشمل التقييم التشخيصي والموضوعي لتحديد التخطيط الغذائي المناسب للمريض من خلال التاريخ والفحص الطبي، كذلك القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)، والاحتياجات من الطاقة والمغذيات، والمقاييس التشخيصية الشاملة، والمقاييس الكيميائية الحيوية، والحتل (المعيب) العظمي الكلوي المنشأ، والإلكتروليتات، والشحوم بالدم، بالإضافة إلى المعايير الدموية وأخيراً تقدير كفاءة الترشيح الكلوي. ويحتوي الفصل الثالث على التنظيم الغذائي للمتلازمة الكلوية وتشمل الأسباب والمضاعفات، والنظام الغذائي، والتوصيات الغذائية. ويتطرق الفصل الرابع إلى التنظيم الغذائي للمراحل الأولية

من مرض الكلى المزمن ويشمل الأسباب، والمضاعفات، والنظام الغذائي، والتوصيات الغذائية. ويناقش الفصل الخامس التنظيم الغذائي للقصور الكلوي الحاد ويشمل الأسباب والمضاعفات والنظام الغذائي والتوصيات الغذائية. ويحتوي الفصل السادس على التنظيم الغذائي لمرضى الترشيح الكلوي للبالغين ويشمل الفروق بين الترشيح الدموي والترشيح البريتوني، والنظام الغذائي والتوصيات الغذائية، وكيفية حساب كمية الكربوهيدرات الممتصة من محلول الترشيح البريتوني. ويناقش الفصل السابع التنظيم الغذائي لمرضى الحصوات الكلوية ويشمل أسباب تكوين الحصوات، ومكونات الحصوات، والنظام الغذائي، والتوصيات الغذائية لحصوات الكالسيوم وحصوات حمض اليوريك، وحصوات الستين والحصوات الالتهابية وأخيراً استخراج الحصى البولية. ويتناول الفصل الثامن التنظيم الغذائي لمرضى زراعة الكلى من البالغين ويشمل المضاعفات، والنظام الغذائي، والتوصيات الغذائية، أما الفصل التاسع فيحتوي على التنظيم الغذائي لمرضى الكلى المزمن من الأطفال ويشمل تقييم الحالة الغذائية، والنظام الغذائي والتوصيات الغذائية. ويتناول الفصل العاشر والأخير الدعم الغذائي لمرضى الكلى ويشمل المكملات الغذائية عن طريق الفم، والتغذية الأنبوبية، والتغذية بالحقن (224 صفحة – السعر 30 ريالاً).



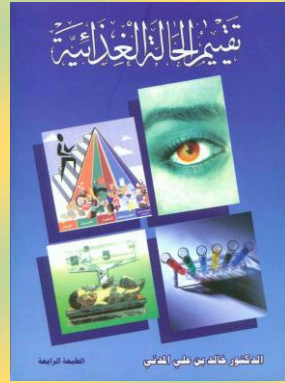
التغذية العلاجية – الطبعة الثالثة (2009م): يتناول أساسيات التغذية العلاجية وكذلك الأمراض المرتبطة بنوعية وكمية الغذاء والتي تشمل: أمراض الجهاز الهضمي، ومشكلات الأعضاء الملحقة بالجهاز الهضمي، والتغذية والعمليات الجراحية، والحروق، وأمراض عوز الإنزيم، وداء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الكلى، والحساسية الغذائية والسرطان. وقد راعيت

عند إعداد هذه الطبعة زيادة العناية بتتبع ما وصلت إليه الأبحاث الحديثة في مجال التغذية العلاجية ولاسيما في المجال التطبيقي ليتماشى مع المناهج الدراسية بالجامعات والكليات السعودية حيث أضفت الاحتياجات من الطاقة التقديرية، والتنظيم الغذائي لبعض الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي وهي مرض الجوف Celiac Disease، وأمراض المعى الالتهابية Inflammatory Bowel Diseases والتي تشمل مرض كرون Crohn's Disease، والتهاب القولون التقرحي Ulcerative Bowel، كما أضيف متلازمة المعى المتهيج Irritable Bowel Syndrome، وكذلك مرض الرتج Diverticular Disease. وقد تم التوسع في التغذية الأنبوبية، والتغذية بالحقن لتشمل خواص التركيبات الغذائية لكل منهما. كذلك في أمراض الكلى لتشمل المتلازمة الكلوية Nephritic Syndrome، وزراعة الكلى Kidney Transplant. وأمراض القلب والأوعية الدموية لتشمل حمية الداش DASH، وداء السكري ليشمل أنواع داء السكري، والتشخيص، ونظام البدائل الغذائية الحديث وكذلك الأسس الأولية للوقاية والسيطرة على المرض. وتمت إضافة شرح الكثير من المصطلحات العلمية والصحية التي لم ترد في الطبعة الثانية بالإضافة إلى زيادة عدد الجداول والأشكال التوضيحية. كما تم إضافة فصل جديد عن التداخل بين الغذاء والدواء يوضح طرق إعطاء أو تناول الأدوية، وعلاقة الفرد بالأغذية أو الأدوية، وأنواع التداخلات بين الأغذية أو الأدوية، وأهم التوصيات لتجنب أو تقليل مشكلات التداخلات بين الغذاء والدواء (438 صفحة – السعر 50 ريالاً).



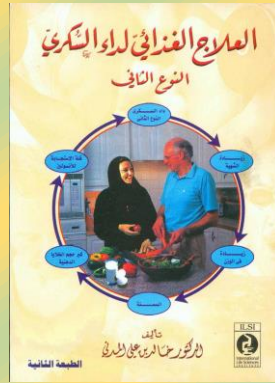
التغذية خلال مراحل الحياة – الطبعة الثالثة (2009م): يبدأ بعرضٍ لدراسة المغذيات الأساسية، وتشمل المغذيات التي تمدنا بالطاقة (الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات)، والفيتامينات، والعناصر المعدنية، والماء، مع توضيح أهمية

الوظائف الفيزيولوجية، والمصادر الغذائية وأعراض العوز أو الإفراط في تناول. ثم يتطرق لأحداث الاحتياجات الغذائية للإنسان، وكيفية تخطيط الوجبات الغذائية، مع شرح للاحتياجات الغذائية خلال دورة حياة الإنسان والتي تشمل الأم أثناء فترة الحمل ونمو الجنين، ثم مرحلة الإرضاع والرّضّع سواء كانوا مكتملي النمو أو غير مكتملي النمو، ثم الأطفال، والمراهقين، والبالغة المبكرة والمتوسطة، وأخيراً البالغة المتأخرة. وقد راعت عند إعداد هذا الطبعة زيادة العناية بتتبع ما وصلت إليه الأبحاث الحديثة في مجال التغذية ليعكس العديد من التطورات التي حدثت خلال السنوات القليلة الماضية، حيث تم التنوع في العوامل التي تؤثر على اختيار الغذاء أو الطعام، وإصابة الأطفال بالسمنة، والأكل خارج المنزل، وتسوس الأسنان، وحب الشباب، وإضافة النصائح حول العادات الغذائية والنشاط البدني للأطفال، بالإضافة للاحتياجات من الطاقة التقديري، وكذلك المخصصات الغذائية المحبذة لمصادر الطاقة المبنية على المتناول الغذائي المرجعي لسنة 1997م- 2004 م، ومضاعفات السمنة على الأطفال كما تم شرح الكثير من المصطلحات العلمية والصحية التي لم ترد في الطبعة الثانية بالإضافة إلى زيادة عدد الجداول والأشكال التوضيحية (349 صفحة- السعر 45 ريالاً).

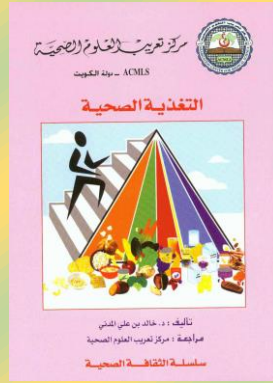


تقييم الحالة الغذائية – الطبعة الرابعة (2009م): إن الهدف الأساسي للخدمات الغذائية هو تحسين الحالة التغذوية للسليم، والمريض وذلك بمراقبة تحسين حالته الصحية، وباستخدام طرق محددة ومنظمة لقياس الحالة الغذائية عند الفرد. ويغطي الكتاب طرق تقييم الحالة الغذائية والتي تشمل الطرق التغذوية، والتقييم المعلمي للحالة الغذائية، والكشف الطبي كأداة للتقييم والقياسات الجسمية (الأنثروبومترية، بالإضافة إلى ملحق لتحويل الأحجام والأوزان. وقد راعت عند إعداد هذه الطبعة

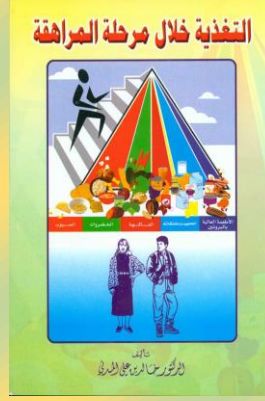
زيادة العناية بنتائج ما وصلت إليه الأبحاث في مجال تقييم الحالة الغذائية ولاسيما في المجال التطبيقي ليطماشى مع المناهج الدراسية بالجامعات والكليات السعودية، حيث تم إضافة بطاقات المواد الغذائية المعبأة، والاحتياجات التقديرية من الطاقة، وحدود التوزيع المقبول للمغذيات الكبرى. وتمت إضافة شرح الكثير من المصطلحات العلمية والصحية التي لم ترد في الطبعة الثالثة بالإضافة إلى زيادة عدد الجداول والأشكال التوضيحية. (300 صفحة – السعر 40 ريالاً).



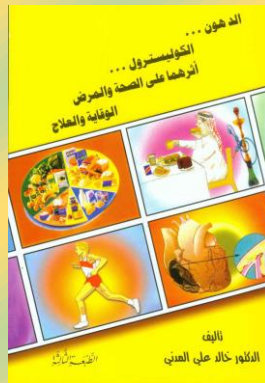
العلاج الغذائي لداء السكري – النوع الثاني – الطبعة الثانية (2009م): يتضمن الكتاب ثلاثة فصول، يتناول الفصل الأول داء السكري وفيه يتم شرح لأنواع داء السكري الأربعة، وكيفية تشخيص ومضاعفات المرض. أما الفصل الثاني فيتطرق إلى التنظيم الغذائي، والذي يشمل أهداف التنظيم الغذائي، والاحتياجات الغذائية، والتخطيط الغذائي لمرضى السكري. وأما الفصل الثالث فيحتوي على الأسس الأولية للوقاية والسيطرة على المرض والتي تشمل المحافظة على الوزن المثالي، وتناول الأطعمة الصحية المتوازنة، وتقليل كمية الوجبة الغذائية مع زيادة عددها، وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية، والامتناع عن التدخين، والانتظام في ممارسة الرياضة، وقراءة بطاقة المعلومات الغذائية، والفحص الطبي الشامل، والسيطرة على القلق والإجهاد النفسي، وأخيراً تناول الأدوية الموصوفة تبعاً للتعليمات (101 صفحة – السعر 12 ريالاً).



التغذية الصحية – الطبعة الأولى (2008م): يتضمن الكتاب خمسة فصول: يتناول الفصل الأول مقدمة عن جسم الإنسان ووزنه ويشمل أهم أعضاء جسم الإنسان المرتبطة بتناول وهضم وامتصاص الأطعمة. كذلك التركيب الجسمي للإنسان. ويتطرق الفصل الثاني للعادات الغذائية والعوامل التي تؤثر على اختيار الغذاء أو الطعام، والنمط الغذائي في دول الخليج العربي، وعوامل تغيير النمط الغذائي في دول الخليج العربي، وأهم العادات الغذائية الخاطئة، وأهم العادات الغذائية الصحية. أما الفصل الثالث فقد استعرض سوء التغذية والتي تشمل النحافة، والبدانة، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، وزيادة خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان. ويناقش الفصل الرابع أساسيات تخطيط الوجبات الغذائية من الهرم الغذائي الجديد. وكذلك العوامل التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات. أما الفصل الخامس فيحتوي على النصائح الغذائية للوقاية من سوء التغذية (الإرشادات الغذائية) وتشمل: المحافظة على الوزن المثالي، وتناول الأطعمة الصحية المتوازنة، وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية، والانتظام في ممارسة الرياضة، وقراءة المعلومات الغذائية، والفحص الطبي الدوري الشامل، والامتناع عن التدخين، والسيطرة على القلق والإجهاد النفسي، واتباع السلوكيات الغذائية الصحية (74 صفحة – السعر 20 ريالاً).

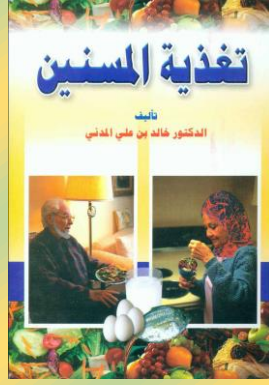


التغذية خلال مرحلة المراهقة – الطبعة الأولى (2007م): يتناول الكتاب النمو والتطوير خلال هذه المرحلة العمرية، والاحتياجات الغذائية، وأسس تخطيط وتنظيم الوجبات الغذائية، وكذلك المشكلات التغذوية وطرق الوقاية والعلاج، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر على تناول الأطعمة، والنصائح والإرشادات الغذائية لتحسين صحة وتغذية طلبة وطالبات المدارس، وكيفية تقييم الحالة الغذائية. حيث إن المراهقين والمراهقات هم آباء الغد وأمهاته، لذا فإن تزويدهم بالمعلومات الصحيحة عن التغذية السليمة من الآن سوف يساعدهم على تطبيقها، فضلاً عن أنهم سيصبحون من الآن خير دعاة لهذه المعلومات الصحيحة. كما أن الغذاء الصحي المتوازن خلال مرحلة المراهقة لا يفيد فقط في النمو الأمثل والصحة الجيدة خلال هذه المرحلة وكما أن التغذية الجيدة تفيد الفتاة المراهقة في التحضير للحمل السليم (107 صفحة – السعر 15 ريالاً).

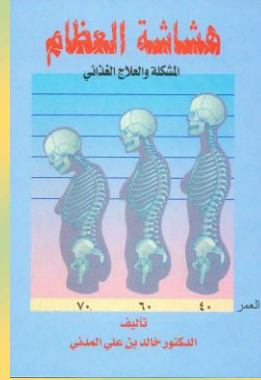


الدهون... الكوليسترول... أثرهما على الصحة والمرض ... الوقاية والعلاج – الطبعة الثالثة (2005م): يتضمن الكتاب أربعة فصول: الفصل الأول يتناول الدهون وفيه تم عرض المصادر الغذائية، وكذلك أهمية واحتياجات وهضم وامتصاص الدهون. أما الفصل الثاني فقد استعرض مصادر، وأنواع، وفوائد

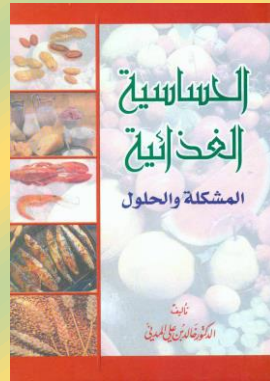
الكوليسترول وكذلك توازن الكوليسترول في الجسم، وقياس مستواه، وأسباب ارتفاعه في الدم ويحتوي الفصل الثالث على الأضرار الناتجة عن ارتفاع الدهون والكوليسترول والتي تشمل السمنة، والأمراض السرطانية وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. أما الفصل الرابع فيحتوي على الوقاية والعلاج من هذه الأمراض ويشمل التخطيط والتنظيم الغذائي، وإتباع السلوكيات والعادات الغذائية الصحية، والنصائح الغذائية للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك الوقاية والعلاج حسبما ورد في القرآن والسنة. هذا بالإضافة إلى ملحق يوضح تحويل المعايير والأوزان (102 صفحة – السعر 12 ريالاً).



تغذية المسنين – الطبعة الأولى (2005م): يحتوي الكتاب على الكثير من المعلومات الحديثة الخاصة بتغذية ورعاية المسنين في مجتمعنا الإسلامي الذي وضع الأسس والقواعد الداعية للتكامل الاجتماعي بين أفراد المجتمع، حيث يشمل شرح لحقائق كثيرة عن التغيرات الفيزيولوجية، والنفسية، والاجتماعية التي تحدث لديهم، والمشكلات الصحية المرتبطة بالتغذية، وأهمية النشاط الحركي، والتفاعل بين الأدوية والمغذيات، وأخيراً تقييم الحالة الغذائية (182 صفحة – السعر 20 ريالاً).

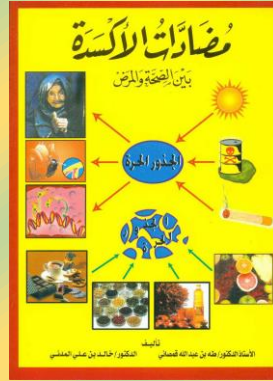


هشاشة العظام ... المشكلة والعلاج الغذائي – الطبعة الأولى (2004م): يعتبر هذا المرض أحد الأسباب الرئيسية للمعاناة والإعاقة والوفاة لدى كبار السن. إلا أن وسائل الوقاية والعلاج والغذاء خصوصاً قد ساهمت في التقليل من حدة وخطورة هذا المرض الصامت. وقد قسم الكتاب إلى بابين: الباب الأول يتناول هشاشة العظام وفيه تم توضيح كيفية نشوء هشاشة العظام وأسباب هشاشة العظام والأعراض وطرق التشخيص المختلفة. أما الباب الثاني فيتطرق إلى الوقاية والعلاج والتي تشمل الغذاء المتوازن، وتحسين نمط الحياة والمعيشة والعلاج الهرموني والدوائي (135 صفحة – السعر 15 ريالاً).

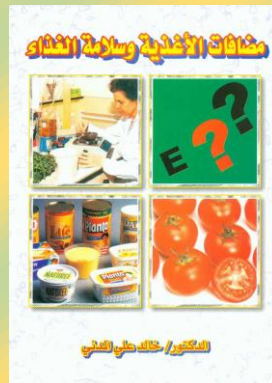


الحساسية الغذائية – الطبعة الأولى (2004م): يتمثل العلاج الأمثل لمنع حدوث حساسية الطعام في الامتناع عن تناول الأطعمة المحدثه للحساسية، ولكن تكمن صعوبة منع المريض من تناول طعام معين على نوعية هذا الطعام، ودرجة توفره أو وجوده كأحد المكونات في الأطعمة المختلفة، ودرجة اعتماد الطفل في غذائه عليه ووجود بدائل من الأطعمة لتعويض النقص نتيجة الامتناع عن تناوله. ويتضمن الكتاب ستة فصول يتناول الفصل الأول الحساسية الغذائية وكيفية حدوثها، أما الفصل الثاني فيتناول ظاهرة عدم تحمل بعض الأطعمة، ويتطرق

الفصل الثالث إلى التفاعلات الأخرى المختلفة للأطعمة، ويناقش الفصل الرابع الطرق المختلفة لفحص وتحديد الأطعمة المحدثة للحساسية، أما الفصل الخامس فيشرح العوامل التي تؤثر على حدوث الحساسية الغذائية عند صغار الأطفال، وأخيراً يناقش الفصل السادس الوقاية والعلاج من الحساسية الغذائية ووجود البدائل من الأطعمة المحدثة للحساسية (106 صفحة – السعر 15 ريالاً).

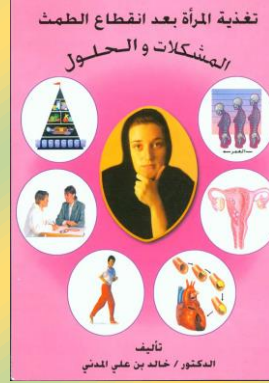


مضادات الأكسدة بين الصحة والمرض – الطبعة الثانية (2004م): يتضمن الكتاب ثلاثة فصول، يتناول الفصل الأول المواد المؤكسدة وأهمية مضادات الأكسدة، أما الفصل الثاني فيتناول مصادر مضادات الأكسدة المصنعة في جسم الإنسان وكذلك المتناولة ضمن الأطعمة المختلفة وبعض أجزاء النباتات الغنية بها. ويحتوي الفصل الثالث على مفهوم التوازن بين المواد المؤكسدة ومضادات الأكسدة، إضافة إلى الحالات المرضية ذات العلاقة بالمواد المؤكسدة والتي تشمل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والشيخوخة، وتعتيم عدسة العين والأمراض المرتبطة بالتدخين (96 صفحة – السعر 15 ريالاً).

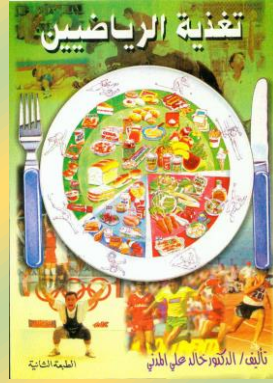


مضافات الأغذية وسلامة الغذاء – الطبعة الخامسة (2003م): إن هذه المضافات تحكمها مواصفات قياسية وقوانين صارمة تقنن وتحدد استخدامها ولا يصرح بتداولها إلا بعد دراسات علمية وفنية مستفيضة، وضمن حدود آمنة وتحت إشراف

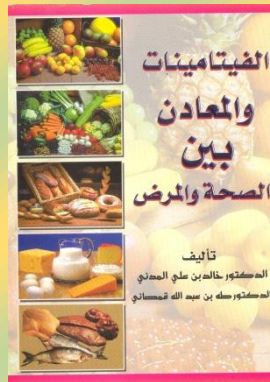
منظمات عالمية ذات خبرات عالية مثل منظمة الصحة العالمية WHO ومنظمة الزراعة والأغذية الدولية FAO، ولجان دستور الأغذية CODEX. ويهدف هذا الكتاب إلى توعية المستهلك وطمأنته بأن المواد المضافة للأغذية لا يتم إضافتها إلا بعد التأكد من سلامتها، وعدم خطورتها على جسم الإنسان. كما يوضح الكتاب الجهات الرقابية التي تقوم بمتابعة ومراقبة سلامة الغذاء (45 صفحة – السعر 5 ريالاً).



تغذية المرأة بعد انقطاع الطمث ... المشكلات والحلول – الطبعة الأولى (2002م): يتضمن الكتاب ثمانية فصول يتناول الفصل الأول انقطاع الطمث وماذا يحدث داخل الجسم؟ أما الفصل الثاني فيتناول أعراض انقطاع الطمث، والتي تشمل الاضطرابات في الدورة الشهرية، والتدفقات الحارة، وزيادة الوزن، والتغيرات التي تحدث في المهبل، ثم التغيرات النفسية. ويتضمن الفصل الثالث المشاكل الصحية بعد انقطاع الطمث حيث يمثل تخلخل أو هشاشة العظام أهم المشاكل الصحية بالإضافة لبعض المشاكل المرتبطة بالتغذية في هذه المرحلة أهمها أمراض القلب والأوعية الدموية، ويتطرق الفصل الرابع إلى الاحتياجات الغذائية بعد انقطاع الطمث وهذا يشمل المخصصات الغذائية المحبذة للعناصر الغذائية المختلفة وخطوات تخطيط وتنظيم الوجبات الغذائية. ويتطرق الفصل الخامس للطرق الغذائية للوقاية والعلاج من هشاشة العظام. أما الفصل السادس فيوضح العلاج الغذائي للسمنة حيث يشمل الوقاية والعلاج حسب ما ورد في القرآن الكريم والسنة المطهرة وكذلك اتباع السلوكيات والعادات الغذائية الصحيحة. ويتناول الفصل السابع الأسس الغذائية للوقاية والسيطرة على أمراض القلب والأوعية الدموية. ويناقش الفصل الثامن أهمية الإستروجينات النباتية (149 صفحة – السعر 16 ريالاً).

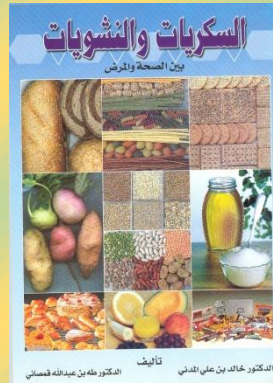


تغذية الرياضيين – الطبعة الثانية (2000م): يشمل الكتاب على ثمانية فصول، تناول الفصل الأول العناصر الغذائية التي تشمل: الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والعناصر المعدنية، والماء. وأهمية كل عنصر بالنسبة للرياضي ويشتمل الفصل الثاني على الاحتياجات الغذائية من الطاقة ومصادر استهلاكها ويختص الفصل الثالث بشرح فوائد التمرينات الرياضية على المدى القصير والبعيد ويحتوي الفصل الرابع على أنظمة صرف الطاقة المختلفة للحصول على الأدينوزين ثلاثي الفوسفات. أما الفصل الخامس فيشمل التخطيط والتنظيم الغذائي للرياضي قبل، وأثناء، وبعد المسابقات أو التمارين الرياضية ويناقش الفصل السادس مكونات اللياقة البدنية لتحسين الأداء الرياضي. ويبين الفصل السابع الاضطرابات أو المشاكل الصحية والتغذية عند الرياضيين. أما الفصل الثامن والأخير فيشمل عرض، وتحليل، وجدوى المواد، والوسائل التي تحسن من الأداء الرياضي (159 صفحة – السعر 25 ريالاً).



الفيتامينات والمعادن بين الصحة والمرض – الطبعة الثانية (2000م): ظهر حديثاً كثير من الادعاءات بأن المستحضرات الغذائية والتي تتناول مع الطعام وتشمل الفيتامينات والمعادن وبعض الأعشاب تعالج الأمراض المعدية والمزمنة، وتحسن الصحة، وتزيد النشاط، وتعيد الشباب، وللأسف فإن معظم هذه الادعاءات

والمعلومات تقدم للقارئ من خلال الكتب والمجلات التي غالباً ما تكون غير مكتملة أو غير صحيحة، ويرجع ذلك بصفة أساسية إلى أنها كتبت من قبل أشخاص غير اختصاصيين ومعتمدين على مصادر تجارية لا تستند إلى مراجع علمية موثوق بها مما يمثل خطورة على صحة وحياة الفرد. لذا فإن الغرض من هذا الكتاب هو توفير معلومات علمية موثقة من المراجع الغذائية والصحية الحديثة بشكل مختصر ومبسط للقارئ العربي غير المتخصص تشمل أهم الجوانب الصحية والغذائية المرتبطة بالفيتامينات والمعادن. ويتضمن الكتاب خمسة فصول، يتناول الفصل الأول التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات وتشمل النصائح الغذائية للوقاية من أمراض سوء التغذية والمخصصات الغذائية المحبذة. أما الفصل الثاني فيتناول الفيتامينات الذائبة في الدهون والفيتامينات الذائبة في الماء. ويحتوي الفصل الثالث على العناصر المعدنية الكبرى زهيدة المقدار. ويتناول الفصل الرابع المستحضرات الغذائية. ويتطرق الفصل الخامس إلى الحالات المرضية المرتبطة بتناول الفيتامينات والمعادن (152 صفحة – السعر 20 ريالاً).



السكريات والنشويات بين الصحة والمرض – الطبعة الثانية (2000م): يتضمن الكتاب أحد عشر فصلاً: الفصل الأول يتناول أنواع الكربوهيدرات التي تشمل السكريات البسيطة، والقليلة، وعديدة السكريات. وفي الفصل الثاني استعرضنا نمط إنتاج واستهلاك الأطعمة الكربوهيدراتية في العالم، ويحتوي على مراجعة للطرق المستخدمة لتقدير المنتج والمستهلك من الكربوهيدرات كذلك مصادر الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. ويحتوي الفصل الثالث على خطوات هضم وامتصاص الكربوهيدرات. ويتناول الفصل الرابع التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، وتنظيم مستوى جلوكوز الدم. أما الفصل الخامس فيشمل مشاكل هضم وامتصاص وأيض الكربوهيدرات التي تضم عدم تحمل سكر الحليب وداء السكري والدم الجلاكتوزي

وأخيراً أمراض تخزين الجليكوجين. ويشتمل الفصل السادس على وظائف الكربوهيدرات، حيث تعد مصدراً للطاقة، كما تقوم بالمحافظة على البروتينات لبناء العضلات وتساعد في عملية التمثيل الغذائي للدهون، وإزالة بعض السموم من الجسم، بالإضافة إلى وظائف الألياف. أما الفصل السابع فيتطرق إلى دور الكربوهيدرات والسكريات خلال مراحل العمر وخصوصاً الشيخوخة. ويناقش الفصل الثامن دور مؤشر سكر الدم. ويشتمل الفصل التاسع على الكربوهيدرات والنشاط الرياضي الذي يعرض احتياج الرياضي من الكربوهيدرات كذلك التعبئة الجليكوجينية (134 صفحة – السعر 20 ريالاً).

وقد حاولت عرض الموضوعات بأسلوب سهل لا تعقيد فيه، مع استعمال كثير من الصور التوضيحية والجداول وشرح أي مصطلح علمي أو طبي بلغة مبسطة في نهاية الصفحة لكل كتاب. وقد استندت هذه الكتب على المصادر الغذائية، والطبية الحديثة لتواكب أحدث النظم العالمية في هذا المجال ويمكن القول بأن هذه الكتب ذات فائدة للعاملين في المجال الصحي والغذائي، كما تناسب هذه الكتب القراء من ذوي الثقافة العامة.

هذه الكتب متوفرة بمكتبة جرير والعيكان والرشد والمكتبات الكبرى بدول الخليج