

استانداردهای تغذیه دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

حسن بعفری

(دانشجوی دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

دکتر شفیق شفیعی

(استادیار دانشگاه شهرکرد)

هادی باقری ثالث

زهرا کرم سلطانی

آرزو صاحبی

سرور رباط جزی

نعیمه سیده

زهرا فراهانی



صندوق رفاه دانشجویان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

عنوان و نام پدیدآور : استانداردهای تغذیه دانشجویی / حسن جعفری ... [و دیگران]؛ به سفارش صندوق رفاه دانشجویان.

مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.

شابک : 978-964-03-7251-7

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : حسن جعفری، شفیق شفیعی، هادی باقری‌ثالث، زهرا کرم‌سلطانی، آرزو صاحبی، سرور رباط‌جزی، نعیمه سیده، زهرا فراهانی.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی - ایران - خدمات غذایی

شماره افزوده : حسن جعفری، حسن، ۱۳۵۲ -

شناسه رده : ایران. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. صندوق رفاه دانشجویان

شناسه افزوده : دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات

رده‌بندی کنگره : TX ۹۴۶/الف۵ ۱۳۹

رده‌بندی دیویی : ۳۶۳/۸۲

شماره کتابشناسی : ۵۲۰۱۶

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی، از وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود. تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: استانداردهای تغذیه دانشجویی

تألیف: حسن جعفری - دکتر شفیق شفیعی - هادی باقری‌ثالث - زهرا کرم‌سلطانی - آرزو صاحبی - سرور رباط‌جزی - نعیمه سیده - زهرا فراهانی

ویراستار علمی: دکتر فریبرز سجادی - دکتر سعید خانزادی - دکتر مسعود تقی‌زاده

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران به سفارش صندوق رفاه دانشجویان

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

بها: ۱۲۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

ISBN: 978-964-03-7251-7



9 789640 372517



فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول.....	۱
نان و غلات.....	۱
گندم.....	۱۱
بلغور گندم.....	۱۳
بلغور جو.....	۱۴
نان.....	۱۴
نان جو.....	۱۹
آردها و رشته‌ها.....	۲۰
رشته‌ها.....	۲۲
فراورده‌های خمیری رشته‌ای.....	۲۳
فصل دوم.....	۲۷
میوه‌ها و سبزی‌ها.....	۲۷
اصطلاحات مشترک سبزی‌ها و میوه‌ها.....	۲۷
میوه آلبالو.....	۳۰
میوه انار.....	۳۲
میوه انگور.....	۳۵
پیاز.....	۳۷
توت‌فرنگی.....	۴۰
خرما.....	۴۲
خیار.....	۴۴
زردآلو.....	۴۶

۴۷.....	زیتون.....
۴۸.....	سیب درختی.....
۵۱.....	سیب زمینی.....
۵۲.....	سیر.....
۵۳.....	فلفل تازه.....
۵۴.....	فلفل دلمه‌ای.....
۵۵.....	قارچ خوراکی.....
۵۶.....	کیوی.....
۵۷.....	گوجه فرنگی.....
۵۸.....	موز.....
۵۹.....	نخودفرنگی.....
۶۰.....	هویج.....
۶۲.....	مرکبات.....

۶۵.....	فصل سوم.....
۶۵.....	گروه پروتئین، لبنیات و حبوبات.....
۶۵.....	تعریف گوشت از نظر استاندارد.....
۶۶.....	گوشت قرمز.....
۸۰.....	فرآورده‌های گوشتی قرمز.....
۸۱.....	گوشت سفید.....
۹۰.....	فرآورده‌های حاصل از فرآوری گوشت مرغ.....
۹۶.....	ماهیان.....
۱۰۲.....	لبنیات.....
۱۰۹.....	حبوبات و بقولات.....
۱۱۰.....	لوبیا.....
۱۱۱.....	نخود.....
۱۱۲.....	عدس.....
۱۱۲.....	لپه.....
۱۱۳.....	ماش.....

۱۱۴	باقلائی خشک سبز
۱۱۵	فصل چهارم
۱۱۵	چربی ها
۱۱۵	تعاریف کلی
۱۱۵	انواع روغن ها
۱۲۰	روغن زیتون
۱۲۱	روغن کنجد
۱۲۱	کره حیوانی
۱۲۲	کره گیاهی (مارنارین)
۱۲۲	روغن ذرت
۱۲۳	روغن آفتابگردان
۱۲۵	فصل پنجم
۱۲۵	چاشنی ها، افزودنی ها و سایر فرآورده ها
۱۲۵	رب گوجه فرنگی
۱۲۶	رب انار
۱۲۷	چاشنی های مایع
۱۲۷	آب لیموی ترش تغلیظ شده
۱۲۹	آبنغوره
۱۳۰	چاشنی های پودری
۱۳۱	فلفل
۱۳۲	زعفران
۱۳۲	دارچین
۱۳۳	زنجبیل
۱۳۴	زردچوبه
۱۳۴	نمک طعام
۱۴۲	شکر
۱۴۴	افزودنی های دانه ای

۱۴۴.....	کشمش
۱۴۵.....	مغز گردو
۱۴۶.....	زرشک
۱۴۷.....	ترشی‌ها و شورشی‌ها
۱۴۹.....	سس‌ها
۱۵۳.....	چای خشک

۱۵۷.....	منابع
----------	-------

www.ketab.ir

مقدمه

یکی از موضوع‌های مهم در زمینه خدمات دانشجویی، تغذیه دانشجویی است. در این خصوص کارگروه "تدوین قرارداد تیپ غذای دانشجویی" در بهمن ماه ۱۳۹۳ تشکیل و مشغول به فعالیت شد و پس از پنج ماه کار مستمر و فشرده با حضور متخصصان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی از ۱۱ دانشگاه، نمایندگان دبیران مناطق هشت‌گانه و صندوق رفاه در بهار ۱۳۹۴ این تلاش جمعی به نتیجه نشست و مطالب مفیدی به دست آمد که در قالب قراردادهای پیشنهادی تغذیه دانشجویی با پنج پیوست شامل استانداردها و شاخص‌های الزامی مواد غذایی، آیین‌نامه بهداشتی غذای دانشجویی، فهرست تخلفات و جریمه، آنالیز غذای پیشنهادی و شیوه‌نامه آماده‌سازی مواد اولیه و پخت غذای دانشجویی در اختیار معاونت‌های دانشجویی دانشگاه‌ها قرار گرفت که با استقبال بسیاری از آنان مواجه شد و ما را واداشت که مطالب را جامع‌تر کرده و به مجموعه کتاب‌های تغذیه دانشجویی تبدیل کنیم. مزایای استفاده از این مجموعه شامل صرف‌جویی اقتصادی، هزینه کردن بهینه بودجه، افزایش کیفیت غذای دانشجویی، افزایش ضریب بهداشتی، آشنایی با استانداردها، پیمانکاران غذا و در نهایت رضایت‌مندی دانشجویان است که در راستای استاندارد سازی و تسهیل شدن غذای دانشجویی در تمامی مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌های کشور است.

بدیهی است دانشجویان که بیشتر وقت خود را در دانشگاه می‌پسری می‌کنند، از نظر جسمی و فکری به تغذیه مناسب نیاز دارند و با بهبود کیفیت تغذیه‌ای و رعایت استانداردها می‌توان موجب رشد و شکوفایی هرچه بیشتر آنان را فراهم آورد. برای تهیه غذایی با کیفیت مناسب، لازم است از مواد اولیه مناسب و مرغوب استفاده شود که شناخت مرغوبیت مواد با دانستن شاخص‌های کیفی هر ماده امکان‌پذیر است. در این جلد (استانداردهای تغذیه دانشجویی) مطالب در پنج فصل تنظیم شده که در هر بخش سعی گردیده است تا شاخص‌های تشخیص سلامت مواد بر اساس استانداردهای وزارت بهداشت برای برخی از مواد غذایی پرمصرف بر اساس هرم غذایی (گروه مواد خوراکی نان و غلات؛ میوه‌ها و سبزی‌ها؛ پروتئین، لبنیات و حبوبات؛ چربی‌ها؛ چاشنی‌ها، افزودنی‌ها و سایر فرآورده‌ها) بیان گردد.

شایان ذکر است که در انجام این کار از تجربه‌های دانشگاه‌های مختلف، استفاده گردیده و سعی شده است که مسائل علمی و تجارب عملی با هم آمیخته شود تا مطالب تهیه‌شده کاربردی باشد و موجب بهبود وضعیت تغذیه دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی شود و ابزاری در دست مدیران و

مسئولان دانشگاهی برای خدمت بیشتر به دانشجویان کشور باشد. البته نیک می‌دانیم که این مجموعه کامل نبوده و تکمیل و اصلاح آن، مستلزم کمک و نظر متخصصان و مسئولان تغذیه دانشجویی و همچنین دانشجویان عزیز خواهد بود. در پایان از خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی یاری نمایند.

کمیته پژوهش، برنامه‌ریزی و ارزیابی صندوق رفاه دانشجویان