

(سری مرور جامع)

تغذیه

(مروری سریع و جامع بر منابع ارشد تغذیه)

گردآوری و تألیف

سهیل عباسی (دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه)

فهیمة مرتضی (دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه)



میرشناسه	عباسی، سهیل، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه (مرور جامع تغذیه)
مشخصات نشر	تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۴-
مشخصات ظاهری	{۱۰}، ۵۸۸ ص: مصور، جدول، نمودار
فروست	سری مرور جامع
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۴۰۷-۹: ۳۴۹۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	کتابنامه.
شناسه افزوده	مرتضی، فهیمه، ۱۳۷۰-
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۵۵۶۱۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هر گونه رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

مرور جامع تغذیه

گردآوری و تألیف سهیل عباسی، فهیمه مرتضی

ناشر جامعه‌نگر

نوبت و سال چاپ اول ۱۳۹۴؛ شمارگان ۵۰۰ نسخه

صفحه آرای، سید مجتبی طبسی؛ طراحی جلد انوشیروانی

بها ۳۴۹۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۴۰۷-۹

ناشر جامعه‌نگر

ناشر شایسته تقدیر (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده حوزه سلامت (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده حوزه جوانان (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده کشور (سال ۱۳۹۳)

ناشر برتر دانشگاهی (سال ۱۳۹۱)

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۸۴. تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷

فروش اینترنتی: www.jameenegar.com

کتاب‌فروشی‌های معتبر پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق * اردبیل: خیام * اراک: دانشجو * ارومیه: شاهد ایثارگران * اصفهان: کیا - پارسا - رازی * * بابل: علی‌زاده - اندیشه * بجنورد: ارسطو * بروجرد: ولایت * بندرعباس: سروش * بوشهر: کتاب‌فروشی عمادی * بیرجند: شهر کتاب * تالش: جامعه‌نگر * تبریز: شیرنگ - بابک * تنکابن: میرچی * تهران: کلبه کتاب * خرم‌آباد: نشر قلم * رشت: دانشگاه آزاد پل طالشان - ارجمند - مژده * زابل: رازی * زاهدان: کالج * زنجان: شهر کتاب * ساری: هدف - دانشجو * امیرکبیر * سمنان: نسیم - اشراق * ۲ * سبزوار: نشر ارس * شیراز: مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی * قم: فاضل * قزوین: حکیم * کاشان: خانه کتاب * قوچان: نوادیش * کرمان: پایپروس * کرمانشاه: علم و فرهنگ - جهان کتاب * گرگان: جلالی * گناباد: کتابستان * لاهیجان: مرکز کتاب دانشگاهی * مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی * همدان: روزاندیش - دانشجو * یزد: خانجانی

فهرست

- ..۱ فصل ۱: هضم و جذب
- ۱۰ فصل ۲: انرژی
- ۱۹ فصل ۳: مواد مغذی و متابولیسم آنها
- ۱۱۸ فصل ۴: آنالیز رژیم غذایی
- ۱۲۴ فصل ۵: ژنومیک تغذیه
- ۱۲۸ فصل ۶: ارزیابی فیزیکی، التهابات و عملکردی وضعیت تغذیه
- ۱۳۶ فصل ۷: تعادل آب، الکترولیت ها و اسید- باز
- ۱۴۸ فصل ۸: ارزیابی داده‌های آزمایشگاهی
- ۱۶۵ فصل ۹: تداخل دارو- غذا
- ۱۸۰ فصل ۱۰: تغذیه در جامعه
- ۱۸۴ فصل ۱۱: مروری بر تشخیص و مداخله تغذیه‌ای
- ۱۸۷ فصل ۱۲: برنامه ریزی رژیمی براساس فرهنگ و پتانسیل های جامعه
- ۱۹۵ فصل ۱۳: مواد زیست فعال و مراقبت یک پارچه
- ۱۹۶ فصل ۱۴: روش های حمایت تغذیه‌ای
- ۲۱۰ فصل ۱۵: آموزش و مشاوره - تغییر رفتار
- ۲۱۱ فصل ۱۶: تغذیه در بارداری و شیردهی
- ۲۳۹ فصل ۱۷: تغذیه در نوزادان
- ۲۳۹ فصل ۱۸: تغذیه در کودکی
- ۲۴۶ فصل ۱۹: تغذیه در نوجوانی
- ۲۵۵ فصل ۲۰: تغذیه در بزرگسالی
- ۲۶۱ فصل ۲۱: تغذیه در سالمندی
- ۲۷۰ فصل ۲۲: تغذیه در تنظیم وزن
- ۲۹۶ فصل ۲۳: تغذیه در اختلالات خوردن
- ۳۰۷ فصل ۲۴: تغذیه در ورزش و فعالیت های ورزشی
- ۳۲۵ فصل ۲۵: تغذیه و سلامت استخوان
- ۳۳۷ فصل ۲۶: تغذیه در سلامت دهان و دندان
- ۳۴۴ فصل ۲۷: درمان تغذیه ای پزشکی (MNT) برای واکنش های آلرژیک و عدم تحمل غذایی

- فصل ۲۸: MNT برای اختلالات دستگاه گوارش فوقانی ۳۵۲
- فصل ۲۹: MNT برای دستگاه گوارش تحتانی ۳۶۱
- فصل ۳۰: MNT برای اختلالات کبدی - صفراوی - پانکراسی ۳۸۲
- فصل ۳۱: MNT برای دیابت شیرین و هیپوگلیسمی غیر دیابتی ۳۳۹
- فصل ۳۲: MNT برای اختلالات تیروئید و عوارض مربوط به آن ۴۱۴
- فصل ۳۳: MNT در آنمی ۴۱۹
- فصل ۳۴: MNT برای اختلالات قلب و رگ ها ۴۳۶
- فصل ۳۵: MNT برای بیماری های ریوی ۴۶۳
- فصل ۳۶: MNT برای اختلالات کلیوی ۴۷۰
- فصل ۳۷: MNT در سرطان ۴۹۳
- فصل ۳۸: MNT برای HIV و AIDS ۵۰۸
- فصل ۳۹: MNT برای استرس متابولیک، سپسیس، تروما، سوختگی و جراحی ۵۱۲
- فصل ۴۰: MNT برای بیماری های روماتوئید (RDs) ۵۲۲
- فصل ۴۱: MNT برای اختلالات عصبی ۵۳۲
- فصل ۴۲: MNT برای شرایط روانی مختلف ۵۴۷
- فصل ۴۳: MNT برای نوزادان با وزن تولد کم (LBW) ۵۵۱
- فصل ۴۴: MNT برای اختلالات متابولیک ژنتیکی ۵۶۶
- فصل ۴۵: MNT برای ناتوانی های ذهنی - تکاملی ۵۷۶

مقدمه نویسندگان

«به نام قلم و با یاد قلم به دستان که راهگشای بشریت در سیر به سوی کمال اند»

هدف از گردآوری این اثر، احساس خلاء ناشی از عدم وجود چنین کتابی برای دانشجویان متقاضی شرکت در آزمون کارشناسی ارشد و حتی دکتری رشته علوم تغذیه بوده است. این اثر که حاصل یک سال تلاش مؤلفین در گردآوری مطالب از منابع معرفی شده از سوی وزارت بهداشت بوده است به توصیه ما به خصوص در چند ماه آخر که نیاز به مرور سریع مطالب است، می تواند منبع مطمئنی برای دانشجویان به حساب آید. از میان منابع معرفی شده، عمده منبع استفاده شده برای طرح سوال های ارشد و دکتری، کتاب «کراوس» می باشد، با این حال همواره در هر سال تعدادی سوال از دو منبع دیگر هم مطرح می شود. مؤلفان با اطمینانی که با تکیه بر تجربه خود مبنی بر استفاده از این خلاصه برای شرکت در آزمون کارشناسی ارشد داشته اند، به دانشجویان و داوطلبان گرامی متقاضی شرکت در آزمون کارشناسی ارشد رشته تغذیه توصیه می کنند که پس از استفاده از کتاب های Text و رفرنس های اصلی معرفی شده از سوی وزارتخانه بهداشت، استفاده از این کتاب را در ۳ ماه پایانی و مانده به آزمون، برای مرور سریع، جامع و چندین باره مطالب، در اولویت قرار دهند؛ با این حال با توجه به یکپارچگی مطالب و سعی نویسندگان در ذکر همه موارد مهم کتاب، داوطلبانی نیز که وقت کافی برای مطالعه کتاب های رفرنس را ندارند، می توانند با اطمینان خاطر به اینکه اهم مطالب کتاب اصلی در این خلاصه ذکر شده است، به مطالعه کتاب بپردازند.

نحوه خلاصه و دسته بندی مطالب بخصوص در فصل هایی از کتاب مانند فصل ۳، که مطالب فرارتر نیز هستند، یادگیری و یادآوری آنها را برای دانشجوی گرامی تسهیل کرده است. ویژگی بارز دیگر این کتاب، طراحی آن بر پایه بخش های مهم رفرنس های معرفی شده است که در سال های قبل برای طراحی سوال، مدنظر طراحان سوال بوده است. هدف مؤلفان از این روش خلاصه نویسی، کاهش اطناب و ملال آوری کتاب های رفرنس معرفی شده بوده است. یک نکته مهم که در ویرایش نهایی به کتاب افزوده شد، **Bold** و برجسته کردن مطالب مهم در همه پاراگراف ها و حتی سطور کتاب است به صورتی که علاوه بر نکات فراوان در لا ی مطالب و تست های پایانی هر فصل که برای ارزیابی داوطلب گرامی بسیار حائز اهمیت می باشند، به نوبه خود یکی از ویژگی های منحصر بفرد این اثر است.

باتوجه به حجم زیاد سه کتاب معرفی شده و تداخلات آنها در برخی آمار و اطلاعات ارائه شده بخصوص در اعلام Cutoff point ها و با توجه به اینکه در چند سال اخیر در صورت تداخل، همیشه اطلاعات ارائه شده در کتاب کراوس ارجح بر سایر منابع بوده است، به همین سبب بیشترین تمرکز بر اطلاعات آورده شده از این منبع می باشد. یک نکته حائز اهمیت این است که سرفصل های کتاب حاضر بر اساس سرفصل های کتاب کراوس تنظیم شده

است و هر قسمتی که مؤلفان احساس نیاز کرده‌اند که ممکن است نیاز باشد از سایر رفرنس‌های گفته شده هم در لابه لای فصول تعیین شده آورده شود، این کار صورت گرفته است. یکی از جنبه‌های قابل توجه در این کتاب، علاوه بر استفاده برای داوطلبین آزمون‌های تحصیلات تکمیلی، آوردن نکاتی کاملاً کاربردی و بالینی در لابه لای مطالب گفته شده است که نه تنها کارشناسان علم تغذیه بلکه همه افراد عادی جامعه می‌توانند از آنها بهره‌مند گردند، به همین دلیل پیشنهاد می‌شود همه دانشجویان متقاضی شرکت در آزمون‌های تحصیلات تکمیلی و یا سایر دانشجویان دوره کارشناسی و مقاطع بالاتر، برای مرور سریع و جامع بر دانسته‌های پیشین خود، همواره یک نسخه از این کتاب را به همراه داشته باشند.

در اینجا جا دارد از زحمات دوستان گرامی در مجموعه «نشر جامعه نگر» و به خصوص جناب آقای زینعلی، مدیر مجموعه، جهت همکاری‌های بی‌شائبه خود برای به چاپ رسیدن هرچه بهتر این اثر تشکر و قدردانی خود را به عمل آوریم. همچنین به جاست که از همکاری دوستان عزیز، احسان عباسی و حامد نوروزی نهایت تشکر و سپاسگزاری را به پاس زحماتی که برای چاپ این کتاب متقبل شده‌اند، به عمل آوریم. در پایان سخن، همانطور که پیداست سعی ما بر این بوده است که در کمترین حجم ممکن بیشترین اطلاعات در اختیار داوطلبان گرامی قرار داده شود، با این حال قطعاً این اثر خالی از اشکال نخواهد بود، به همین سبب از دوستان عزیز و صاحب نظران گرامی تقاضا می‌کنیم که با یادآوری نقائص کتاب، ما را در جهت بهبود هرچه سریع‌تر کیفیت این اثر برای چاپ‌های بعدی، یاری نمایند.

سهیل عباسی - فهیمه مرتمی

SoheilAbbasii111@Gmail.com

منابع مورد استفاده برای تدوین این تألیف شامل موارد زیر است:

Krause's Food & the Nutrition Care Process, 13th Edition, 2011

L. Kathleen Mahan, MS, RO, COE
Nutrition Counselor and Certified Diabetes Educator

Nutrition by Design, Inc.

Seattle, WA;

Affiliate Assistant Professor

Department of Pediatrics

School of Medicine

University of Washington

Seattle, WA

Sylvia Escott-Stump, MA, RO, LON

Director, Dietetic Internship

Department of Nutrition and Dietetics

East Carolina University

Greenville, NC;

Consulting Nutritionist

Nutritional Balance