

Oxford

DICTIONARY OF Food & Nutrition

فرهنگ جامع غذا و تغذیه آکسفورد

ترجمه

دکتر مهدی نصر اصفهانی

با مقدمه

دکتر سید ضیاءالدین مظهری

رئیس انجمن تغذیه ایران

نویسنده :

DAVID A. BENDER



سرشناسه

بندر، دیوید، ۱۹۴۶ - م
Bender, David A.

عنوان و نام پدیدآور

فرهنگ جامع غذا و تغذیه آکسفورد/نویسنده [دیوید بندر] ترجمه: مهدی نصرافهانی؛
با مقدمه: ضیاء الدین مظهری.

مشخصات نشر

تهران: تیمورزاده- طبیب ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۹۶۴-۴۲۰-۴۷۴-۶۰

شابک

وضعیت فهرست نویسی

فها

یادداشت

در ویراست قبلی کتاب حاضر از تولد اریک بندر سرشناسه بوده است.

یادداشت

عنوان اصلی: A dictionary of food and nutrition, 2nd ed, 2005.

یادداشت

چاپ قبلی: اکنون، ۱۳۸۲.

موضوع

مواد غذایی--واژه نامه‌ها.

موضوع

تغذیه--واژه نامه‌ها.

موضوع

آشپزی--واژه نامه‌ها.

شناسه افزوده

نصرافهانی، مهدی، ۱۳۵۴، مترجم.

شناسه افزوده

مظهری، ضیاء الدین، مقدمه نویسنده.

رده بندی کنگره

۴۷۴/۹۶۴/۹۷۸ TX229

رده بندی دیویی

۶۴۱/۳۰۳

شماره کتابشناسی ملی

۱۰۹۵۹۶۱۰

تلاش برای بهترین

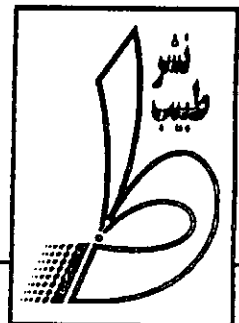
نام کتاب:	فرهنگ جامع غذا و تغذیه آکسفورد
ترجمه:	دکتر مهدی نصرافهانی
صفحه آرایی:	عباس وفادار
طرح جلد:	سید هومن فولادقلم
ناشر:	انتشارات تیمورزاده- نشر طبیب
نوبت چاپ:	اول- تابستان ۱۳۸۷
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
لیتوگرافی:	نگارگران
چاپ:	سامان
صحافی:	نصر
بها:	۱۲۲۰۰ تومان

دفتر مرکزی (اداری): ضلع شمالی بیمارستان امام خمینی (ره)- خیابان باقرخان-روبروی خیابان دکتر محمد قریب
شماره ۲۳- کدپستی ۱۴۱۹۶- تلفن: ۹۱۹۲ ۶۶۹۰ (خط۱۰)- دورنگار: ۹۱۹۱ ۶۶۹۰
کتابفروشی مرکزی: ضلع شمالی بیمارستان امام خمینی (ره)- خیابان باقرخان-روبروی خیابان دکتر محمد قریب
شماره ۲۳- کدپستی ۱۴۱۹۶- تلفن: ۱۵ ۵۹ ۶۶ (خط۶)- دورنگار: ۲۲۲۲ ۶۶۵۹۳۲۲۲
کتابفروشی شماره ۱: بلوار کشاورز- خیابان ۱۶آذر (۵۰هتر پایین تر از بلوار کشاورز)- ساختمان ۱۱۲-
کدپستی ۱۴۱۷۹- تلفن: ۱۲ ۱۱ ۸۸ (خط۹)- دورنگار: ۱۱ ۹۷ ۸۸
کتابفروشی شماره ۳: میدان هفت تیر- خیابان قائم مقام فراهانی- شماره ۵- کدپستی ۱۵۸۹۹-
تلفن: ۹۱ ۲۲ ۸۸ (خط۱۰)- دورنگار: ۸۲ ۸۲ ۸۲ ۸۸

تیمورزاده

شبکه تأمین منابع علمی علوم پزشکی کشور
WWW.teimourzadeh.com
e-mail: info@teimourzadeh.com

شابک ۶-۴۷۴-۴۲۰-۹۶۴-۹۷۸
ISBN 978-964-420-474-6



پیشگفتار

نقش غذا و تغذیه و مواد مغذی مختلف در پیشگیری از انواع بیماری‌ها و درمان آنها یا تثبیت و تعمیم سلامتی در گستره گیتی از طرف دانشمندان مختلف، در کشورهای متعدد به نحو بارزی به اثبات رسیده و مشخص گردیده است.

یک برنامه غذایی متعادل، متنوع و مناسب از جمله ابزارهای دست‌یابی به توسعه ملی در هر کشوری تلقی می‌گردد؛ چراکه ارزنده‌ترین سرمایه هر ملتی نیروی انسانی سالم، کارآمد، خلاق و مبتکر می‌باشد که با توان فکر و اندیشه به خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها پرداخته و با صحت و سلامتی خود، قدرت بدنی لازم برای آرایه خدمات را دارا می‌گردد.

ولی بشر امروز در عصری از انفجار اطلاعات و ارتباطات زندگی می‌کند، و در هزاره سوم در دهکده جهانی فکر و اندیشه و سنت‌های ملل مختلف در هم آمیخته و فرهنگ جوامع را تحت تأثیر قرار داده و عادات جدید و رفتارهای بدیمی را موجب گردیده.

با وجود همه این نزدیکی‌های غیرقابل انکار گاهی به علت متفاوت بودن برداشت‌ها از مفاهیم مختلف، پارازیت‌های استنباطی پدیدار گردیده و برداشت‌های متفاوتی از گفتارها و نوشتارها را موجب می‌گردد. لذا در راستای تقلیل تضادها و نزدیک‌تر نمودن برداشت‌های مختلف از یک فکر و اندیشه واحد توضیح و تفسیر قانع‌کننده‌ای لازم می‌باشد.

این مهم را لغت‌نامه‌ها و دیکشنری‌ها به عهده گرفته‌اند. از جمله این ابزارها می‌توان به دیکشنری اکسفورد اشاره نمود که از جمله فرهنگ لغت‌های قابل اطمینان و استناد تلقی شده و با ریشه‌یابی لغات، اصطلاحات و تطبیق آنها با زبان‌های مرسوم، هرگونه شک و شبهه و برداشت غلط را از میان برمی‌دارد. خوشبختانه با پایمردی و همت والای همکار دانش‌دوست دانش پژوهم، جناب آقای دکتر مهدی نصر اصفهانی و با کمک و مساعدت سایر رهروان وادی علم و معرفت این لغت‌نامه ارزشمند با سلاست تمام ترجمه گردیده است که در مقایسه با سایر لغت‌نامه‌ها از چندین ویژگی خاص برخوردار می‌باشد:

۱- در ترجمه لغات و جملات و کلمات رعایت دقیق امانت‌داری در انتقال مفاهیم با فکر اولیه نگارندگان دیکشنری سازگاری دارد.

۲- ریشه لغات و اصطلاحات به وضوح ردیابی گردیده و توضیحات مفصل با دقت و ظرافت خاص به عمل آورده شده که نه تنها پژوهش‌گران را در درک مفاهیم متون مختلف یاری می‌دهد بلکه به‌عنوان یک کتاب مرجع در ترجمه کتاب و مقالات علمی تغذیه به زبان فارسی کاملاً قابل استفاده بوده و عصای دست واقعی تلقی می‌گردد.

۳- گستردگی و جامعیت این لغت‌نامه از ویژگی‌های پرارزش دیگری می‌باشد که به همه پرسش‌ها و ابهامات جواب مناسبی را عرضه می‌دارد.

از آنجاکه این لغت‌نامه یا دیکشنری از نظر کاربردی و کاربری بسیار غنی، جامع و راه‌گشا می‌باشد، لذا تهیه و مطالعه و بکارگیری آن را به کلیه اساتید، دانشجویان و پژوهشگرانی که به نحوی مشغول تحقیق و تدریس و تتبع وسیع در امور بهداشت و درمان می‌باشند قویاً توصیه می‌نمایم و ضمن تقدیر و تشکر از تلاش ارزشمند جناب آقای دکتر نصر اصفهانی توفیق روزافزون ایشان را در به‌ثمر رسانیدن سایر فعالیت‌های در دست انجام از درگاه ایزدش مسئلت دارم.

دکتر سید ضیاءالدین مظهری

رئیس انجمن تغذیه ایران

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

و مرکز علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی

پیشگفتار

فرهنگ جامع غذا و تغذیه آکسفورد متعلق به همه کسانی است که به نوعی با غذا و تغذیه در ارتباط هستند؛ چه مصرف کنندگانی که همواره نگران سالم بودن رژیم غذایی و ایمنی غذا هستند؛ چه آشپزها، تولید کنندگان محصولات غذایی و مردم کوچه و بازار که همگی دغدغه خاطری در ارتباط با آنچه تولید می کنند یا به فروش می رسانند دارند؛ یا حتی روزنامه نگاران، ناشران و دانشجویانی که ناگزیر به درک و فهم، تفسیر و تبادل اطلاعات تغذیه ای با دیگران هستند.

مصرف کنندگان، همواره از سوی نشریات، مجلات، روزنامه ها و حتی صدا و سیما با توصیه های تغذیه ای مواجه می گردند که فهم آن مستلزم آموزش و آگاهی کافی در این زمینه است. هدف از تالیف و البته ترجمه این فرهنگ نفیس در واقع کمک به رفع این نقیصه است. در این فرهنگ حدود ۶۵۰۰ واژه مدخل گنجانده شده است که تقریباً از زوایای مختلف تمامی وجوه مربوط به غذا، تغذیه، رژیم غذایی و سلامت را که ممکن است در برچسب های غذایی، آگهی ها و رسانه های گروهی با آن مواجه شویم، همین طور اصطلاحات و واژه های آشپزی موجود در فهرست های غذایی (منوها)، کتب آشپزی، داستان ها یا فیلم ها را در بر می گیرد. به علاوه، در مواردی بیوگرافی مختصری از افرادی که سهم بسزایی در دانش امروز ما در عرصه تغذیه داشته اند ارائه شده است.

به منظور کمک به تصمیم گیری در مورد این که چه نوع غذاهایی از لحاظ تغذیه ای ارزشمند تر هستند، توضیحاتی در رابطه با منابع غذایی عمده از یک ماده غذایی خاص ارائه شده است؛ این موضوع مبتنی بر درصد دریافت مرجع موجود بر روی برچسب های غذایی است که بر اساس یک سهم یا پورس غذایی تلویین شده است. بدین ترتیب یک منبع غنی (a rich source) از یک ماده مغذی ۳۰٪؛ یک منبع خوب (a good source) حدود ۳۰ - ۲۰٪ و یک منبع (a source) ۲۰ - ۱۰٪ از این دریافت مرجع را تامین می نماید. غذا هایی که به عنوان منبع از آنها یاد نشده است کمتر از ۱۰٪ دریافت مرجع را در یک پورس یا سهم غذایی تامین می کنند، یا این وجود ممکن است نقش قابل توجهی در کل رژیم غذای فرد ایفا کنند. هر جا ستاره ای (*) بالای واژه ای آمده است، بدین معنا است که برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به ذیل آن واژه مراجعه کنید.

از همه چیز سخن به میان رفت، حق مطلب اما، گویی هنوز ادا نشده است؛ واقعیت آن است که به ثمر نشستن این اثر، به سادگی سایر ترجمه ها نبوده است. در ابتدای امر آن قدر مطمئن نبودم که بتوانم از پس این کار عظیم برآیم، چرا که برای ترجمه آن علاوه بر تسلط و آشنایی به زبان انگلیسی، نیاز به آشنایی کامل به زبان های فرانسه و آلمانی هم بود.

هر چند بنده حقیر به لطف پروردگار از این نعمت گران بها برخوردار بودم، اما به دلیل دور نمای مبهمی که از نتیجه کار در ذهن داشتم، جسارت چنین کاری را در خود نمی دیدیم. لیکن با حمایت و تشویق دوستانم: جناب آقای پرویز امایان و سرکار خانم زهرا گویو از کارشناسان کار آشنای علم تغذیه و در ادامه، راهنمایی های استاد ارجمند جناب آقای دکتر سید ضیاءالدین مظهری کار به شکلی آهسته اما پیوسته به پیش رفت و در موارد بیشمار برای ریشه یابی و یافتن ترجمه و معادل هایی در خور خواننده فهم پارسی زبان، ناگزیر به مراجعه به فرهنگ های مرجع انگلیسی (تزاروس، وبستر)، فرانسه (لاروس) و آلمانی (لانگن شاید) شدم.

در نهایت پس از چند سال تلاش بی وقفه و طاقت فرسا کار به انجام رسید "فرهنگ جامع غذا و تغذیه آکسفورد" در نهایت است اگر از زحمات سرکار خانم پروین عینی، حروف نگار محترم که تایپ و کار صفحه آرایی کتاب را نیز بر عهده داشته اند به سادگی عبور کنم، چرا که دقت، سرعت و احساس مسوولیت، سه ویژگی است که ایشان همیشه از آن برخوردار بوده اند. و مانند همیشه این بار هم کسی نبود جز دوست و برادر عزیز و ارجمند جناب آقای دکتر فرهاد تیمور زاده که گوشه ای از کار را گرفت تا ثمر دادن این تلاش و زحمت شبانه روزی را به اتفاق به نظاره بنشینیم.

گزاره نیست اگر به انجام رسیدن این کار را مرهون حمایت های روحی و معنوی پدر، مادر و همسر بدانم، لذا این اثر نفیس را به پاس صبر و شکیبایی در برابر شرایط نا مطلوبی که طی این مدت برایشان فراهم ساختم به این سه بزرگوار تقدیم می کنم. در پایان باید به این موضوع مهم اقرار کنم که با وجود دقت فراوانی که در ترجمه، تایپ و غلط گیری شده است، به دلیل حجم زیاد کار، احتمال بروز خطا و اشتباهات سهوی وجود داشته و اجتناب ناپذیر است. از این روی استدعای بنده از تمامی دوستان، دانشجویان، کارشناسان و استادان عرصه تغذیه آن است که حقیر را از موهبت انتقادات یا پیشنهادات خود بهره مند سازند تا - انشاء الله - با رفع نواقصی که احياناً از چشم و ذهن دور مانده اند - به بهبود و اصلاح کار در چاپ های بعدی منجر گردد.

دکتر مهدی نصر اصفهانی