

ترجمه

دکتر خزان شیدفر

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

ناهید خدی

عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد

مریم خزدوز

دانشجوی دکترای تخصصی

(Ph.D) علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی ایران

فهمیه آق

دانشجوی دکترای تخصصی

(Ph.D) علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی ایران

براساس سرفصل درس
اصول تغذیه پزشکی

اصول

تغذیه پزشکی

لیندا کلی دی برین

کاترین بنت

الی ویتنی



ناشر برتر دانشگاهی سال ۱۳۹۱
ناشر برگزیده کشور سال ۱۳۹۲
ناشر شایسته تقدیر ۱۳۹۳
ناشر برگزیده حوزه جوانان سال ۱۳۹۳
ناشر برگزیده حوزه سلامت سال ۱۳۹۳
ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی ۱۳۹۴

فروش اینترنتی: www.jph.ir

دفتر مرکزی نشر جامعه نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران
خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۹۶
تلفن: ۶۶۴۹۴۱۸۷ - ۶۶۴۹۳۷۱۶

کتاب‌فروشی‌های پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق • اردبیل: خیام • ارومیه: کتاب پزشکی • اصفهان: پارسا - کیا • ایلام: رشد • بابل: عالم • بجنورد: ارسطو • بروجرد: ولایت • تبریز: کتاب فنی • شمس • عمادی • تالش: جامعه نگر • تبریز: کتاب • شمس • عمادی • میرچی • جهرم: کلبه کتاب • خرم‌آباد: کتاب • رشت: دانشگاه آزاد پل • طالشان - ارجسد - رشت • ری: دانشجو - امیرکبیر • سمنان: نسیم • عراق: ۲ • سنندج: دانشمند • شیراز: جمالی - مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز • قم: فانوس اندیشه • قزوین: حکیم • کرمان: پایپروس • کرمانشاه: دانشمند • گرگان: جلالی • گناباد: کتابستان • لاهیجان: مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش - دانشجو • یزد: خانبانخان

سرشناسه

: دبروین، لیندا کی.

DeBruyne, Linda K.

عنوان و نام پدیدآور

: اصول تغذیه پزشکی بر اساس سرفصل درس علوم پزشکی لیندا کلی دی بروین، کاترین پینا، الی ویتنی : ترجمه فرزاد شیدفر ... و دیگران.

مشخصات نشر

: تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: هشت، ۵۱۷ ص: مصور، جدول.

شابک

: ۴۴۹۰۰۰ ریال ۸-۶۴۴-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: ۹th, Nutrition & diet therapy

: ۲۰۱۶, ed.

یادداشت

: ترجمه فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، مریم خزدوز، فهیمه آق.

موضوع

: رژیم درمانی

موضوع

: Diet therapy

موضوع

: تغذیه

موضوع

: Nutrition

شناسه افزوده

: پینا، کاترین

شناسه افزوده

: Pinna, Kathryn

شناسه افزوده

: ریتنی، الیناس، م.

شناسه افزوده

: Whitney, Eleanor

شناسه افزوده

: شیدفر، فرزاد، مترجم

رده بندی کنگره

: ۶۱۵/۸۵۴: RM

رده بندی دیویی

: ۶۱۵/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۹۹۵۲۱۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هرگونه کپی‌برداری از این کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هر رسانه‌ای، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

اصول تغذیه پزشکی

ترجمه فرزاد شیدفر، ناهید خلدی، مریم خزدوز، فهیمه آق

ناشر جامعه نگر

نوبت و سال چاپ اول / ۱۳۹۶

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی آرسا کو

طراحی جلد مهدی انوشیروانی

لیتوگرافی و چاپ و صحافی خجسته

بها ۴۴۹۰۰ تومان

شابک ۸-۶۴۴-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

فصل ۱ — مروری بر تغذیه و سلامتی	۱
۱.۱ انتخاب‌های غذایی	۲
۱.۲ مواد مغذی	۱۰
۱.۳ توصیه‌های مواد مغذی	۱۳
۱.۴ بررسی‌های ملی تغذیه‌ای	۱۹
۱.۵ دستورالعمل‌های رژیم و راهنمای غذایی	۲۰
۱.۶ برجسته‌های غذایی	۳۷
۱.۷ یافتن حقایق تغذیه‌ای	۵۱
فصل ۲ — کربوهیدرات‌ها	۵۷
۲.۱ کربوهیدرات‌ها از کجایم؟	۵۸
۲.۲ تنظیم گلوکز خون	۶۴
۲.۳ آثار قندها و شیرین کننده‌های یکنیز بر سلامتی	۶۶
۲.۴ اثرات سلامتی نشاسته و فیبر غذایی	۷۷
۲.۵ شاخص گلیسمیک در رفتار تغذیه‌ای	۸۰
فصل ۳ — لیپیدها	۸۵
۳.۱ نقش چربی بدن	۹۰
۳.۲ نقطه‌نظر شیمیدان‌ها در مورد لیپیدها	۹۸
۳.۳ اثرات سلامتی و توصیه‌های دریافت چربی‌ها	۱۰۶
۳.۴ چربی‌ها در مواد غذایی	۱۱۲
۳.۵ شناخت چربی‌ها	۱۲۶
فصل ۴ — پروتئین	۱۳۵
۴.۱ پروتئین‌ها از دیدگاه شیمیدان‌ها	۱۳۶
۴.۲ گردش پروتئین و تعادل ازت	۱۳۹
۴.۳ نقش پروتئین‌های بدن	۱۴۰
۴.۴ پروتئین‌ها و سلامتی	۱۴۵
۴.۵ پروتئین در مواد غذایی	۱۵۳
۴.۶ رژیم‌های گیاه‌خواری	۱۶۰
فصل ۵ — متابولیسم، تعادل انرژی، و ترکیب بدن	۱۶۷
۵.۱ اعضا و نقش‌های متابولیکی آن‌ها	۱۶۸
۵.۲ استفاده‌ی بدن از سوخت‌ها	۱۷۲
۵.۳ عدم تعادل انرژی	۱۷۷
۵.۴ تعادل انرژی	۱۸۲
۵.۵ وزن و ترکیب بدن	۱۸۸
۵.۶ خطرات سلامتی کم‌وزنی و چاقی	۱۹۴
۵.۷ اختلالات خوردن	۲۰۰
فصل ۶ — ویتامین‌ها	۲۰۹
۶.۱ ویتامین‌ها — مرور کلی	۲۱۰
۶.۲ ویتامین‌های محلول در چربی	۲۱۳
۶.۳ ویتامین‌های محلول در آب	۲۳۰
۶.۴ فیتوکمیکال‌ها و مواد غذایی عملکردی	۲۵۲
فصل ۷ — آب و مواد معدنی	۲۶۳
۷.۱ آب و مایعات بدن	۲۶۴
۷.۲ مواد معدنی عمده	۲۶۹
۷.۳ عناصر کمیاب	۲۸۵
۷.۴ مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی	۳۰۵
فصل ۸ — تغذیه در دوران زندگی، بارداری و شیردهی	۳۱۱
۸.۱ بارداری: تأثیر تغذیه بر آینده	۳۱۲
۸.۲ تغذیه با شیر مادر	۳۴۱
۸.۳ تشویق به شیردهی موفق	۳۵۰
فصل ۹ — تغذیه در دوران زندگی، نوزادی، کودکی و نوجوانی	۳۵۵
۹.۱ تغذیه‌ی نوزادان	۳۵۶
۹.۲ تغذیه در دوران حاملگی	۳۷۲
۹.۳ تغذیه در دوران نوجوانی	۴۰۳
۹.۴ چاقی، دیابت، و توسعه‌ی زودهنگام بیماری‌های مزمن	۴۱۳
فصل ۱۰ — تغذیه در دوران زندگی، بعد از بزرگسالی	۴۱۹
۱۰.۱ تغذیه در سنین پیری	۴۲۱
۱۰.۲ نگرانی‌های مربوط به تغذیه در دوران سالمندی	۴۲۷
۱۰.۳ انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران سالمندی	۴۳۳
۱۰.۴ انتخاب غذایی و عادت غذایی در "مندان"	۴۴۱
۱۰.۵ گرسنگی و تغذیه‌ی جامع	۴۵۱
فصل ۱۱ — بیماری و مراقبت تغذیه‌ای	۴۵۹
۱۱.۱ تغذیه در مراقبت‌های بهداشتی	۴۶۰
۱۱.۲ ارزیابی وضعیت تغذیه	۴۶۷
۱۱.۳ اجرای مراقبت‌های تغذیه‌ای	۴۸۶
۱۱.۴ ژنومیک تغذیه‌ای	۴۹۸
پیوست	۵۰۳
نمایه	۵۰۹

مقدمه

علم تغذیه اگرچه در بسیاری از شاخه‌های علوم از جمله کشاورزی و اقتصاد کاربرد اساسی و مهمی دارد، ولی مهم‌ترین نقش آن در علوم پزشکی می‌باشد.

امروزه اهمیت علم تغذیه در کلیه رشته‌های علوم پزشکی بر همگان آشکار می‌باشد. اصول تغذیه‌ی صحیح می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و تسهیل روند درمان بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های درمان داشته باشد، به‌طوری‌که رشته‌ی علوم تغذیه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین رشته‌های علوم پزشکی مطرح می‌باشد.

پیشرفت همه‌جانبه و خیره‌کننده‌ی علم تغذیه در طی سی سال اخیر و گستردگی همه‌جانبه‌ی آن، لزوم آشنایی دانشجویان رشته‌ی پزشکی دندان‌پزشکی، داروسازی، بهداشت، پرستاری و مامایی را با مفاهیم علمی تغذیه ایجاد کرده است. امروزه در واحدهای درسی این دانشجویان، درس تغذیه به چشم می‌خورد که وجود این درس در برنامه‌های آموزشی دانشجویان رشته‌های پزشکی بسیار حیاتی است.

کتاب حاضر که ترجمه‌ی بخشی از کتاب (Debruyne, Pinna, Whitney) Nutrition and Diet therapy می‌باشد، مطابق با نیازهای آموزشی دانشجویان رشته‌های پزشکی، منطبق با سرفصل‌های درسی آنان می‌باشد که می‌تواند به‌عنوان منبع علمی جدید و مفید و کامل این درس تغذیه‌ی دانشجویان رشته‌های پزشکی باشد.

فصول ترجمه‌شده کاملاً مطابق با نیاز دانشجویان پزشکی است و از دیدگاه علمی نیز در انتهای هر فصل مطالب مهمی آورده شده است و در پایان هر فصل خودارمایی ترجمه‌شده که می‌تواند در ارزیابی یافته‌های خواننده کمک به‌سزایی نماید. از آنجایی‌که هر کاری بی‌عیب و نقص نیست، از کسانی که این کتاب را مطالعه می‌نمایند، درخواست داریم ما را از راهنمایی‌های ارزشمند خود بهره‌مند سازند.

دکتر فرزاد شیدفر - ناهید خلدی - دینا خوز - فهیمه آق