

۵۴۳۲ ۷۹۱

تغذیه در دوران‌های زندگی

سرجمین

دکتر فریبا کوهدانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

نیما بازیار

دانشجوی دکتری تخصصی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران

مهشید عبدمیشانی

کارشناس ارشد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه ناشر

بسمه تعالی

کتاب حاضر ترجمه آخرین ویرایش کتاب رفرنس کراوس بوده که کلیه متخصصین تغذیه عالم را به دانستن تغییرات این کتاب نسبت به سایر ویرایش‌ها هستند. خوشبختانه مترجمین محترم با تمام توان و دقت این اثر را ترجمه کرده‌اند و در بخش تولید این اثر صبر و آبرایی شد. امیدوارم که مورد اقبال علاقه‌مندان و متخصصین تغذیه کشور قرار گرفته و رپیش‌نهادات شما صمیمانه پیشاپیش سپاسگزاریم. در پایان از کلیه مسئولان بخش تولید انتشارات علمی سنا برای اتمام و به ثمر رساندن این کتاب تشکر داریم.

مقدمه‌ی مؤلف

این کتاب ترجمه فصل تغذیه در دوران‌های زندگی از کتاب غذا و فرآورده‌های مراقبت تغذیه‌ای که این چاپ سال ۲۰۱۷ می‌باشد که به‌عنوان یکی از رفرنس‌های درس تغذیه برای دانشجویان رشته‌های مختلف پزشکی از جمله علوم تغذیه تدریس می‌شود.

در این ترجمه سعی شده حد ممکن ضمن حفظ اصالت متن شیوایی و رسایی کلام نیز حفظ شود هر چند نه احتمال اشتباهات و لغزش‌هایی وجود دارد و امید است دانش پژوهان محترم با راهنمایی و انتقادات و پیشنهادات اصلاح ایرادات احتمالی کتاب به ما یاری دهند تا انشاءالله در چاپ‌های بعدی کاستی‌ها به حداقل برسد.

دکتر فریبا کوهدانی

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

نیما بازیار

(دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه)

مشهد عبدالمیشانی

(کارشناسی ارشد علوم تغذیه)

فهرست مطالب

فصل ۱: تغذیه برای سلامت بارداری و شیردهی

۷	پیش از لقاح و باروری
۸	آمادگی جهت تولید مثل و باروری
۹	سموم (توکسین ها)
۱۰	چاقی و شرایط غدد درون ریز
۱۳	لقاح
۱۸	بارداری
۱۸	تغییرات فیزیولوژیک بارداری
۲۳	نیازهای تغذیه ای بر پیامدهای بارداری
۲۷	نیازهای مواد مغذی در دوران بارداری
۴۴	توصیه ای افنسن و رن در بارداری
۴۹	عوارض بارداری و پیامدهای تغذیه ای
۶۸	راهتهای تغذیه ای در بارداری
۷۱	آموزش تغذیه
۷۴	دوره پس از زایمان = دوره پس از بارداری
۷۵	تغذیه در دوران شیردهی
۷۷	موارد منع شیردهی (کنترال اندیکاسیون ها)
۷۸	نیازهای تغذیه ای در شیردهی
۸۱	ویتامین ها و مواد معدنی
۸۴	فیزیولوژی شیردهی
۸۵	آموزش شیردهی قبل از زایمان
۸۶	تغییرات در ترکیب شیر مادر در مراحل مختلف
۸۷	شروع شیردهی
۸۹	ترکیبات شیرافزا
۹۳	حفظ تولید شیر و شیردهی موفق
۹۴	نگرانی های دوره شیردهی

فصل ۲: تغذیه دوران شیرخواری

۱۰۴	تکامل فیزیولوژی
۱۰۵	نیازهای تغذیه ای
۱۰۶	انرژی
۱۰۶	پروتئین
۱۰۷	چربی ها
۱۰۷	کربوهیدرات ها
۱۰۸	آب
۱۰۸	املاح
۱۱۰	ویتامین ها
۱۱۱	استفاده از مکمل ها

۱۱۱	شیر
۱۱۱	شیر مادر
۱۱۳	ترکیب شیر مادر و شیر گاو
۱۱۳	عوامل ضد عفونت
۱۱۴	میکروبیوم، پروبیوتیک و پرهیوتیک
۱۱۴	شیر خشک
۱۱۶	شیر کامل گاو
۱۱۶	تهیه فرمولا
۱۱۷	غذا
۱۱۷	غذا دادن
۱۱۷	الگوهای تغذیه ای اولیه
۱۱۸	تکامل مهارت های خوردن
۱۱۸	افزودن غذاهای نیمه جامد
۱۲۱	از شیر گرفتن (شیر مادر یا بطری) و جایگزینی فنجان
۱۲۲	پوسیدگی دندان در اوایل دوران کودکی
۱۲۲	تغذیه شیرخوران بزرگتر

فصل ۳: تغذیه در دوران کودکی

۱۲۵	رشد و تکامل
۱۲۶	الگوهای رشد
۱۲۶	ارزیابی رشد
۱۲۷	جبران تاخیر رشد
۱۲۸	محدود مغذی مورد نیاز
۱۲۹	انرژی
۱۲۹	پروتئین
۱۳۰	ویتامین ها و املاح
۱۳۲	تامین رزروهای انرژی کافی
۱۳۳	الگوهای دریافت
۱۳۳	عوامل موثر در دریافت غذا
۱۳۸	تغذیه کودکان پیش دبستانی
۱۴۱	تغذیه کودکان دبستانی
۱۴۲	آموزش تغذیه
۱۴۳	نگرانی های تغذیه ای
۱۴۳	اضافه وزن / چاقی
۱۴۶	کم وزنی و نارسایی در رشد
۱۴۷	کمبود آهن
۱۴۷	پوسیدگی دندان
۱۴۷	آلرژی ها
۱۴۸	اختلال بیش فعالی و نقص توجه (ADHD)

اختلالات طیف اتیسم (ASD).....	۱۴۸
پیشگیری از بیماری‌های مزمن.....	۱۴۸
سلامت قلب و عروق.....	۱۴۹
کلسیم، سلامت استخوان.....	۱۴۹
فیبر.....	۱۴۹
میکروبیوم دستگاه گوارش.....	۱۵۰
فعالیت بدنی.....	۱۵۰
فصل ۴: تغذیه در نوجوانی	۱۵۳
رشد و تکامل.....	۱۵۴
تغییرات روانی.....	۱۵۴
بلوغ جنسی.....	۱۵۵
رشد قدی.....	۱۵۷
نیازهای تغذیه‌ای.....	۱۵۸
انرژی.....	۱۵۸
پروتئین.....	۱۶۰
کربوهیدرات‌ها و فیبر.....	۱۶۰
چربی.....	۱۶۰
مواد معدنی و ویتامین‌ها.....	۱۶۱
دریافت مکمل توسط نوجوانان.....	۱۶۵
عادات غذایی و رفتارهای خوردن.....	۱۶۵
مصرف نامنظم وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها.....	۱۶۶
فست فودها و غذاهای آماده مصرف.....	۱۶۶
غذاهای خانواده.....	۱۶۹
رسانه‌ها و آگهی‌ها.....	۱۶۹
رژیم گرفتن و تصور از بدن.....	۱۷۰
غربالگری، ارزیابی و مشاوره تغذیه.....	۱۷۰
نگرانی‌های خاص.....	۱۷۲
الگوهای رژیم غذایی گیاهخواری.....	۱۷۲
آکنه.....	۱۷۴
رفتارهای غیرطبیعی خوردن و اختلالات خوردن.....	۱۷۴
اضافه وزن و چاقی.....	۱۷۵
افزایش چربی‌های خون و پرفشاری خون.....	۱۷۷
دیابت.....	۱۸۰
فعالیت فیزیکی.....	۱۸۲
بارداری.....	۱۸۳
فصل ۵: تغذیه در بزرگسالی	۱۸۵
تنظیم مراحل: تغذیه در سال‌های بزرگسالی.....	۱۸۶
تنظیم مراحل: پیام‌ها.....	۱۸۶
اطلاعات و آموزش تغذیه برای بزرگسالان.....	۱۹۰
کیفیت زندگی و تعادل بین کار و زندگی.....	۱۹۲
عوامل خطر سلامت شیوه زندگی.....	۱۹۴
نابرابری‌های بهداشتی و دسترسی به خدمات مراقبتی.....	۱۹۵
دنیای سالم.....	۱۹۵
تأکید بر سلامت زنان.....	۱۹۶
تأکید بر سلامت مردان.....	۱۹۷
مداخلات، تغذیه و پیشگیری.....	۱۹۸
الگوها و روندهای غذایی.....	۱۹۸
مکمل یاری تغذیه‌ای.....	۱۹۹
غذاهای فراسودمند یا عملکردی.....	۲۰۰
غذای سالم و منابع آب و پایداری.....	۲۰۵
گام بعدی در سلامت بزرگسالان.....	۲۰۶
فصل ۶: تغذیه در سالمندی	۲۰۷
جمعیت سالمندان.....	۲۰۸
طبقه‌بندی سالمندی.....	۲۰۹
ترکیب بدن.....	۲۱۱
حس چشایی و بویایی.....	۲۱۲
شنوایی و بینایی.....	۲۱۳
کارآمدی سیستم ایمنی.....	۲۱۴
دندان.....	۲۱۴
دستگاه گوارش.....	۲۱۴
ری‌های قلبی عروقی.....	۲۱۵
کلیه.....	۲۱۶
دستگاه عصبی.....	۲۱۶
زخم‌های فشاری.....	۲۱۶
افسردگی.....	۲۱۸
عملکرد.....	۲۱۸
ازکارافتادگی و ناتوانی جسمی.....	۲۲۰
کنترل وزن.....	۲۲۰
غربالگری و ارزیابی تغذیه‌ای.....	۲۲۱
نیازهای تغذیه‌ای.....	۲۲۲
مزایای مراقبت پزشکی.....	۲۲۵
خدمات حمایتی تغذیه‌ای.....	۲۲۸
برنامه تغذیه‌ای OAA.....	۲۲۸
برنامه کمک غذایی وزارت کشاورزی ایالت متحده آمریکا.....	۲۲۹
برنامه اقلام غذایی مکمل.....	۲۲۹
برنامه تغذیه بازار محصولات کشاورزی برای سالمندان.....	۲۲۹
سرویس‌های خدمات درمانی و تغذیه‌ای نیازمندان.....	۲۲۹
تسهیلات اجتماعی و اقامتی برای سالمندان.....	۲۳۰
پیوست	۲۳۳