

عنوان درس:
تغذیه نظامی

دوره آموزشی طولی غیرمقطع

ویژه درجه داران

رسته: آماد

مفاهیم: سرپرستی

گردآوری و تدوین

معاونت آماد و پشتیبانی

مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین (ع)

۱۳۹۷



دکنہ جیل خانہ میں
لاہور جیل خانہ

مؤسسه چاپ و انتشارات
دانشگاه جامع امام حسین (ع)

دانشگاه جامع امام حسین (ع)

کد کتاب: ۶۵۷

سری: لجسٹیک ۵۸

سرشناسه	: معاونت آماد و پشتیبانی سپاه
عنوان و پدیدآور	: تغذیه نظامی / گردآوری و تدوین: معاونت آماد و پشتیبانی سپاه؛ با همکاری: مرکز مطالعات و پژوهش‌های لجستیک، کمیته تدوین متون آموزشی تهران.
مشخصات نشر	: دانشگاه جامع امام حسین(ع)، مؤسسه چاپ و انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: طبع وزیری، شانزده، ۱۰۲ص.: مصور، جدول، نمودار.
فروست	: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین(ع)؛ ۶۵۷: لجستیک؛ ۵۸
شابک	: ۹-۴ - (۲۵۲-) - ۹۷۸-۹۶۴-
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ایران -- نیروهای مسلح -- تغذیه، Iran -- Armed forces -- Nutrition
شناسه افزوده	: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی
شناسه افزوده	: دانشگاه جامع امام حسین(ع) -- رسانه چاپ و انتشارات
شناسه افزوده	: مرکز مطالعات و پژوهش‌های لجستیک، کمیته تدوین متون آموزشی
شناسه افزوده	: قربان‌پور، علی، ۱۳۵۲-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ت ۷۱۳ الف / ۵۸۵۳ UA
رده‌بندی دیویی	: ۳۵۵/۳۰۹۵۵ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۵۵۷۲

• کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه‌برداری، ترجمه و اقتباس برای دانشگاه جاه‌نام حسین (ع) محفوظ است.

• عنوان: تغذیه نظامی

• گردآوری و تدوین: معاونت آماذ و پشتیبانی سپاه

• با همکاری: مرکز مطالعات و پژوهش‌های لجستیکی - کمیته تدوین متون آموزشی، علی ربان‌پور

• ویرایش فنی: رجبعلی حسن نژاد

• ویرایش ادبی: محمد علی عباسی اقدم

• صفحہ آرایہ: بهزاد مرادی ساران، سعید کلانتری

• طراح جلد: حمید ظفر اصغریور

• ناظر فنی چاپ: سید محمد باقر موسوی

• نوبت چاپ: اول (شہریور ۱۳۹۷)

● شمارگان: ۲۰۰ نسخه

● قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

● نشانی: تهران، شهرک قدس، میدان صنعت، خیابان هرمان، خیابان یروزان جنوبی، نش کوچه پنجم، ساختمان اسیری،

مرکز مطالعات و پژوهش‌های لجستیکی، تلفن: ۸۸۵۷۵۶۰۱-۲، دوزنگار: ۸۸۰۸۶۷۸۶

• نشانی ناشر: تهران، بزرگراه شهید بابایی، دانشگاه جامع امام حسین (ع)، معاونت پژوهش و فناوری، تلفن: ۷۴۱۸۸۲۶۰

بسم الله الرحمن الرحيم

« یرفع الله الذین امنوا منکم و الذین اوتوا العلم درجات »

خداوند مقام اهل ایمان و دانشمندان عالم را (در دو جهان) رفیع می گرداند.

(سوره مبارکه مجادله آیه ۱۱)

ارزش و جایگاه علم و دانش اندوزی در اسلام تا آن پایه است که خداوند کریم در قرآن مجید، ابلاغ رسالت رسول خود را برای هدایت بشریت، به اقرأ آغاز کرد.

هدایت بشر، تکامل، سعادت و تقرب به ذات اقدس الهی در گرو کسب معرفت و تحصیل علم و دانش است. «می دانم» تعبیر استاد شهید مطهری، زیبایی عقل است و انسان خداجوی، معبود خود را در آن می بیند.

یکی از مسئولیت های مهم هر دانشگاه در کنار تعلیم و تربیت، نشر کتب و آثار علمی است. معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه جامع امام حسین (ع) نیز به منظور مشارکت فعال در بالندگی و رشد فرهنگی و علمی جامعه، در تداوم جمعیت علمی در حوزه های مأموریتی و ایفای رسالت خطیر خود در تولید دانش و انتشار یافته های علمی، افتخار و تلاش دارد تا زمینه و بستر لازم را جهت تشویق پژوهشگران و اساتید محترم در عرصه تولید علم، فراهم و تسهیل کند.

امید است در سایه الطاف بیکران الهی و با گسترش فعالیت های انتشاراتی مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه جامع امام حسین (ع)، این رسالت خدیده ترنم یابد.

در پایان بر روح تابناک امام راحل (ره) و شهدای گرانقد، تقاضای اسلامی و دفاع مقدس درود می فرستیم و با آرزوی توفیقات هرچه بیشتر مقام معظم رهبری و دست اندازان اسلام و کشور، از اساتید، فرهیختگان و اهل نقد و نظر تقاضا داریم با ارائه نظرات و پیشنهادات خود ما را یاری کنند.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

معاونت پژوهش و فناوری

دانشگاه جامع امام حسین (ع)

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	هفت
مقدمه.....	پانزده
فصل اول: آشنایی با اصول تغذیه نظامی.....	۱
۱-۱- مفاهیم و تعاریف تغذیه نظامی.....	۳
۱-۲- اهمیت تغذیه در سازمان‌های نظامی.....	۴
۱-۳- رژیم غذایی افراد نظامی.....	۵
۱-۴- تأمین انرژی مورد نیاز نیروهای نظامی.....	۵
۱-۵- روش‌های محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه.....	۷
۱-۵-۱- انرژی در غذا.....	۷
۱-۵-۲- اندازه بدن.....	۸
۱-۵-۳- فعالیت‌های فیزیکی.....	۸
۱-۵-۴- شرایط جغرافیایی.....	۹
۱-۶- تهیه و تنظیم برنامه غذایی.....	۱۱
۱-۷- مبانی تدوین برنامه غذایی.....	۱۲
۱-۸- اصول تدوین برنامه غذایی نظامی.....	۱۲
۱-۹- الزامات تنظیم برنامه‌های غذایی سالانه.....	۱۳
فصل دوم: جیره‌های غذایی عملیاتی.....	۱۹
۲-۱- تعاریف و مفاهیم تغذیه و جیره‌های غذایی مختلف.....	۲۲
۲-۱-۱- جیره.....	۲۲
۲-۱-۲- جیره غذایی نظامی.....	۲۲
۲-۱-۳- جیره غذایی عملیاتی.....	۲۳
۲-۱-۴- جیره گروهی.....	۲۳
۲-۱-۵- جیره‌های انفرادی.....	۲۳
۲-۱-۶- گرم‌کننده‌های بدون شعله انفرادی.....	۲۴

۷-۱-۲- جیره‌های ویژه آب‌وهوای سرد.....	۲۴
۸-۱-۲- جیره ویژه گشت‌زنی.....	۲۴
۹-۱-۲- جیره اضطراری.....	۲۴
۱۰-۱-۲- جیره بقاء.....	۲۵
۱۱-۱-۲- قالب غذایی فشرده.....	۲۵
۲-۲- جیره‌های غذایی نظامی و طبقه‌بندی آنها.....	۲۵
۱-۲-۲- طبقه‌بندی جیره‌های غذایی عملیاتی و مشخصات آنها.....	۲۷
۳-۲- اصول طراحی جیره‌های غذایی عملیاتی.....	۲۷
۱-۳-۲- ویژگی‌های جیره‌های عملیاتی.....	۲۷
۲-۳-۲- ویژگی‌های جیره‌های غذایی عملیاتی.....	۲۹
۴-۲- ویژگی‌های جیره‌های اصل.....	۳۰
۱-۴-۲- جیره اضطراری.....	۳۰
۲-۴-۲- جیره بقاء.....	۳۱
۵-۲- ویژگی‌های بسته‌بندی نظامی مواد غذایی.....	۳۱
فصل سوم: مدیریت مراکز طبخ و توزیع غذا و نان.....	۳۵
۱-۳- تعاریف و مفاهیم.....	۳۷
۱-۱-۳- سیستم (سامانه).....	۳۷
۲-۱-۳- مدیریت مراکز طبخ و توزیع.....	۳۷
۳-۱-۳- نقص یا عیب.....	۳۸
۲-۳- مفهوم مدیریت مراکز طبخ و توزیع غذا.....	۳۸
۱-۲-۳- برنامه‌ریزی.....	۳۸
۲-۲-۳- سازماندهی.....	۳۹
۳-۲-۳- هدایت.....	۳۹
۴-۲-۳- نظارت.....	۳۹
۳-۳- مدیران مراکز طبخ و توزیع غذا.....	۳۹
۴-۳- مروری بر قوانین و مقررات بهداشتی مراکز طبخ و توزیع غذا.....	۴۲

- ۳-۴-۱- بازدید و کنترل مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی..... ۴۲
- ۳-۴-۲- جریان مواد از مرحله آماده‌سازی تا طبخ..... ۴۳
- ۳-۴-۳- جانمایی و آرایش آشپزخانه (لی آوت)..... ۴۴
- ۳-۴-۴- شستشو و ضدعفونی آشپزخانه‌ها..... ۴۷
- فصل چهارم: آشنایی با روش‌های غذا رسانی در شرایط مختلف..... ۵۱
- ۴-۱- تجارب توزیع غذای گرم در دوران دفاع مقدس..... ۵۳
- ۴-۱-۱- نگاهی به تأمین غذا در مناطق جنگی..... ۵۴
- ۴-۱-۲- نگاهی به تأمین نان در دوران دفاع مقدس..... ۵۴
- ۴-۱-۲- تجهیزات طبخ و توزیع نان در مناطق عملیاتی..... ۵۵
- ۴-۲- روش‌های مخازن‌گذاری غذا رسانی در عملیات..... ۵۵
- ۴-۲-۱- روش‌های توزیع غذای گرم در عملیاتی..... ۵۶
- ۴-۲-۲- روش دوم غذا رسانی عملیاتی..... ۵۶
- ۴-۲-۳- روش سوم غذا رسانی عملیاتی..... ۵۷
- ۴-۲-۴- روش چهارم غذا رسانی عملیاتی..... ۵۸
- ۴-۲-۵- روش پنجم غذا رسانی عملیاتی..... ۵۸
- ۴-۳- الزامات غذا رسانی عملیاتی..... ۵۹
- ۴-۳-۱- شرایط، اندازه و مساحت محل استقرار در مناطق عملیاتی..... ۵۹
- ۴-۳-۲- خصوصیات و شرایط انبارهای مواد غذایی (دائم و موقت)..... ۶۱
- ۴-۳-۳- تکنیک‌ها و فناوری ساخت تجهیزات طبخ صحرائی..... ۶۲
- ۴-۳-۴- اساس کار تجهیزات طبخ غذا..... ۶۲
- ۴-۳-۵- انواع آشپزخانه و تجهیزات مورد استفاده در عملیات غذا رسانی..... ۶۳
- ۴-۴- ظروف حمل غذا و آب..... ۶۹
- ۴-۴-۱- واحد بهداشتی..... ۷۱
- ۴-۴-۲- سردخانه‌های متحرک..... ۷۲
- ۴-۴-۳- ظروف یا کیسه‌های انعطاف‌پذیر آب..... ۷۲
- ۴-۴-۴- انواع منابع تولید حرارت برای استفاده در آشپزخانه صحرائی..... ۷۳

۵-۵- بهترین روش پخت غذا.....	۹۱
۵-۶- فاصله زمانی طبخ تا مصرف غذا.....	۹۲
۵-۷- روش‌های نگهداری صحیح غذای طبخ شده.....	۹۲
۵-۷-۱- استفاده از ماکروویو در تهیه غذا.....	۹۳
۵-۷-۲- معایب اجاق‌های ماکروویو.....	۹۳
۵-۸- نکاتی درباره گوشت و طبخ آن.....	۹۵
۵-۸-۱- طرز پختن گوشت‌ها.....	۹۵
۵-۹- شکلات سیستم‌های طبخ سنتی.....	۹۵
۵-۹-۱- معایب استفاده از تجهیزات سنتی پخت برنج.....	۹۶
۵-۹-۲- مشکلات دایج خورشت به روش سنتی.....	۹۶
۵-۹-۳- وضعیت فعال طبخ کباب.....	۹۶
۵-۹-۴- مشکلات سیخ‌گیری آب با دست.....	۹۷
۵-۱۰- ویژگی‌های نان خوب.....	۹۷
۵-۱۰-۱- ویژگی‌های نان لواس غرب.....	۹۸
۵-۱۰-۲- راهکارهای تهیه و طبخ نان لواس خوب.....	۹۸
۵-۱۰-۳- کنترل و نظارت بر طبخ، توزیع و مصرف غذا.....	۹۸
منابع و مأخذ.....	۱۰۱

فهرست شکل‌ها

شکل ۳-۱. طرح شماتیک نحوه جانمایی و چیدمان بخش‌های مختلف آشپزخانه.....	۴۷
شکل ۴-۱. آشپزخانه سیار خودروبی.....	۶۵
شکل ۴-۲. آشپزخانه صحرایی متحرک.....	۶۶
شکل ۴-۳. نمونه ساج آلومینیومی چدنی دارای سه پایه تاشو پخت نان صحرایی ۱۷ نفره.....	۶۸