

گام کنکور
موسسه علمی آموزشی



گام به گام تغذیه - جلد ۱

تألیف دکتر محسن محمدی | دکتری تخصصی تغذیه

www.ketab.ir

◀ عنوان کتاب:

گام به گام تغذیه - جلد ۱

◀ ناشر:

گام ماندگار

◀ تألیف:

دکتر محسن محمدی

◀ ویراستاری:

فاطمه گلچین

◀ صفحه آرای:

گام ماندگار

◀ نوبت چاپ:

اول - ۱۴۰۰

◀ شابک جلد:

۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۰۷-۶-۳

◀ شابک دوره:

۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۰۷-۵-۶

◀ تلفن مرکز فروش:

۰۲۱-۲۶۳۵۰۱۱۳ / ۰۲۱-۴۴۲۵۰۱۱۳

◀ فروش اینترنتی:

GamKonkur.com

◀ پست الکترونیک:

GamKonkur@gmail.com

این کتاب تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد و همه حقوق مادی و معنوی آن به نام ناشر به ثبت رسیده است. تولید و تکثیر این اثر به هر شکلی (چاپ، کپی، انتشار الکترونیک و...) بدون اجازه مؤلف مجاز نیست و متخلفان به موجب بند ۱۰ ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند و متضمن می شوند خسارت وارده را به مؤلف بپردازند.

بخش اساسی

فصل ۱: انرژی	۱
فصل ۲: کربوهیدرات	۲۱
فصل ۳: فیبرها	۳۵
فصل ۴: پروتئین و اسیدآمینه	۴۴
فصل ۵: لیپید	۶۷
فصل ۶: ویتامین‌های محلول در چربی	۹۳
فصل ۷: ویتامین‌های محلول در آب	۱۲۶
فصل ۸: مواد معدنی	۱۹۳
فصل ۹: مواد معدنی کمیاب	۲۱۵
فصل ۱۰: علائم کمبود و مسمویت مواد مغذی	۲۶۱
فصل ۱۱: مواد مغذی ویژه	۲۷۴
فصل ۱۲: هضم، جذب و دفع مواد مغذی	۲۸۰
فصل ۱۳: اساسی تکمیلی مادران و آندرسندینگ	۲۸۵

بخش ارزیابی

فصل ۱۴: ارزیابی بیوشیمیایی	۲۹۰
فصل ۱۵: بررسی وضعیت بالینی - عملکردی - فیزیکی	۳۰۴
فصل ۱۶: تغذیه روده‌ای و وریدی	۳۱۶
فصل ۱۷: مدیریت و کنترل وزن	۳۴۲
فصل ۱۸: اختلالات خوردن	۳۸۴
فصل ۱۹: تغذیه ورزش	۳۹۵
فصل ۲۰: تغذیه در سلامت استخوان	۴۲۳
فصل ۲۱: تغذیه در سلامت دهان و دندان	۴۳۵
فصل ۲۲: التهاب و پاتوفیزیولوژی بیماری‌های مزمن	۴۴۶
فصل ۲۳: راهنمای برنامه‌ریزی غذایی	۴۶۱
فصل ۲۴: آنالیز رژیم غذایی	۴۷۴
فصل ۲۵: ژنومیکس تغذیه	۴۸۴
فصل ۲۶: تداخل غذا و دارو	۴۹۰

جزوه پیش رو حاصل چندین سال مطالعه و تدریس در مقاطع مختلف و تجربیات مؤلف است که براساس سرفصل‌های ارائه‌شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تنظیم شده است. در تدوین این جزوه سعی شده است تا مطالب به زبان ساده و گویا بیان گردد و از زیاده‌گویی پرهیز شود. در این جزوات، نکات مهم به‌منظور دقت بیشتر داوطلب هنگام مطالعه، به‌صورت **برجسته (Bold)** و زیرخطدار مشخص شده است. در نام‌گذاری جزوات کامل را گام به گام نام نهادیم؛ چراکه این جزوه‌ها با آموزش پیوسته و پوشش بالای منابع، شما را از خواندن هر جزوه یا منبع دیگری برای آن درس بی‌نیاز می‌کند. همچنین جزوات گام آخر را تألیف کردیم که با حجمی معادل نیمی از جزوات گام به گام و با ارائه مهم‌ترین نکات کنکوری، شما را در روزهای جمع‌بندی یاری خواهند کرد. این جزوات براساس آخرین تغییرات منابع و طرح سؤالات کنکور هر سال ویرایش می‌شود؛ از این‌رو به‌منظور تهیه نسخه جدید آن به سایت اینترنتی ما به نشانی GamKonkur.com مراجعه کنید. برای ارتقای کیفیت این جزوات، نظرات، پیشنهادات و اشکالات را با ما در میان بگذارید.

عزیزانی که در ویرایش چاپ‌های مختلف این درسنامه‌ها ما را همراهی کردند:

چاپ دوم (نمونه خوانی): جناب آقای جلیل پیران دانشجوی دکتری تغذیه تهران

چاپ سوم (نمونه خوانی): سرکار خانم افسانه غلامرضایی دانشجوی دکتری شهید بهشتی

چاپ چهارم (تیم ترجمه): آقایان کیهان لطفی، علی شمس‌گوشکی - خانم‌ها زینب هوشی سادات، فاطمه بهرسی، دیبا بهتاج، فریمه دهقانی، فاطمه مرادی

چاپ پنجم (نمونه خوانی): سرکار خانم مینا موحدیان دانشجوی دکتری شهید بهشتی

هرگونه کپی‌برداری یا واگذاری به غیر مورد تأیید نمی‌باشد و ناقض حقوق مؤلفان است. گفتنی است هر جزوه با یک کد خاص در اختیار هر داوطلب قرار می‌گیرد و اطلاعات این کد با مشخصات داوطلب ذخیره می‌شود. لطفاً با تهیه قانونی جزوات ما را در این راه همراهی کنید. ♥