

جدول ترکیبات مواد غذایی

نویسندگان:

دکتر آریو موحدی

مریم سادات موسوی جوردی

زهرا مدنی

سرشناسه	موحدی، آریو، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	جدول ترکیبات مواد غذایی/ نویسندگان آریو موحدی، مریم سادات موسوی جوردی، زهرا مدنی.
مشخصات نشر	تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۶۸۸ ص: جدول: ۲۹ × ۲۲ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۶۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	مواد غذایی -- ترکیب
موضوع	Food -- Composition
موضوع	مواد غذایی -- ترکیب -- جدول ها و نمودارها
موضوع	Food -- Composition -- Tables
موضوع	مواد غذایی -- جدول ها و نمودارها
موضوع	Food -- Tables
شناسه افزوده	موسوی جوردی، مریم سادات، ۱۳۷۰-
شناسه افزوده	مدنی، زهرا، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره	TX۵۳۱
رده بندی دیویی	۶۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۹۰۶۶۷
وضعیت رکورد	فیبا

جدول ترکیبات مواد غذایی

نویسندگان: دکتر آریو موحدی، مریم سادات موسوی جوردی، زهرا مدنی

انتشارات: نواندیشان آریاکهن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۶۹-۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

قیمت: ۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال



بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروزی آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.

تهران، خیابان آزادی
خیابان جمالزاده جنوبی
کوچه دانشور، پلاک ۳
۰۲۱-۶۶۵۷۸۱۰۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب بدون اجازه ی کتبی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ می باشد.

سیاس و ستایش خدای راست که بار دیگری توفیقی نصیب ما نمود تا به قدر توان با نگارش مطالبی هرچند کوتاه ولی کاربردی، بخشی از رسالت خویش بعنوان عضو کوچکی از جامعه تغذیه نسبت به پیشگیری و درمان معضلی از مشکلات سلامتی جامعه گامی برداشته و در افزایش آگاهی متخصصین و کارشناسان تغذیه، و عموم هم‌میهنان عزیز کوشا باشیم.

امروزه جداول ترکیبات مواد غذایی نقش بسیار مهمی را در برنامه‌ریزی‌های مختلف هم در پیشگیری از بیماری هم در حفظ سلامت بازی نموده و نقش اطلاعاتی آنها بی‌بدیل است. کشورهای مختلف سعی در آنالیز مواد غذایی مختلف داشته و بسته به توان علمی و تجهیزاتی خویش جداول اطلاعاتی ذی‌قیمتی را منتشر نموده‌اند. متأسفانه با وجود گذشت بیش از ۵۰ سال از تاسیس رشته علوم تغذیه در ایران، کمبود اطلاعات کاملاً بومی در این زمینه حیاتی محسوس است که امید است روزی این معضل به همت اساتید، محققین و مسئولین ذیربط مرتفع گردد. تجربه بیست ساله، تهیه کتاب جدول ترکیبات مواد غذایی از یکسو و نیاز به روزرسانی، کاربردی‌سازی و بهینه‌سازی کتب موجود در بازار از سوی دیگر ما را در مرکز تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی، بر آن داشت تا با همیاری پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان کتاب حاضر را براساس آخرین اطلاعات بانک اطلاعات مواد غذایی ایالات متحده آمریکا (USDA-SR28) تهیه بنماییم. مهمترین ویژگی این کتاب وجود مقادیر آنالیز در دو مقیاس براساس ۱۰۰ گرم ماده غذایی و نیز براساس مقدار گرم در هر واحد همان ماده غذایی بیش از ۱۰۰۰ ماده غذایی مختلف می‌باشد که برای رژیم‌شناسان این مورد بسیار کاربردی بوده و برای اولین بار در کشور کتابی با این ویژگیها منتشر می‌گردد. بمنظور راحتی خوانندگان، کتاب حاضر در ۱۴ فصل مختلف طراحی گشته است و کلیه مواد غذایی به ترتیب الفبا تنظیم گشته و برای هر ماده غذایی شماره‌ای در نظر گرفته شده است تا در صفحات مختلف سبب سهولت خواندن گردد. همچنین با توجه به اهمیت نمایه ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن غذایی (ORAC) در مطالعات و تحقیقات امروزه رشته علوم تغذیه، اطلاعات ۱۸۴ ماده غذایی که توسط USDA منتشر گردیده، در این بخش برای سهولت استفاده عزیزان به ترتیب الفبا اضافه شده است. توجه به این نکته ضروری است که در بانکهای اطلاعاتی موجود است لیکن سعی بر آن گردید تا به قدر توان پرکاربردترین موارد استخراج گردد و به قول شاعر «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی باید چشید».

به یقین تلاش حاضر خالی از ایراد نخواهد بود، اما امید است در تأمین هدف نویسندگان، که افزایش و ارتقاء سلامت جامعه علمی و عموم مردم بوده است، توفیق داشته و در رفع کمبودهای علمی موجود قدمی هرچند کوچک ولی مقبول برداشته باشیم. با دریافت نظر خوانندگان و محققین گرانقدر سعی خواهد شد تا در ویراست‌های بعدی این اثر به لطف و عنایت حضرت باری تعالی کمبودها و ایرادهای احتمالی مرتفع گردد.

در پایان جا دارد از حمایتها و پشتیبانی‌های صمیمانه و گرانسنگ استاد ارجمند و فرهیخته پرفسور رویا کلیشادی ریاست محترم پژوهشکده پیشگیری اولیه از بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و توجعات جناب آقای دکتر علی کمیلی ریاست محترم دانشکده علوم و فناوریهای پزشکی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی، و نیز جمیع عزیزان در بخش انتشارات نواندیشان آریاکهن که قبول زحمت نمودند تا این اثر به زیور طبع مزین گردد سپاسگزاری نماییم.

دکتر آریو موحدی، دکترای تغذیه بالینی و عضو هیات علمی واحد علوم و تحقیقات

مریم سادات موسوی جوادی، کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

زهره مدنی، کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

صفحه	فهرست
الف.....	مقدمه.....
۱.....	غلات و مواد نشاسته‌ای.....
۷۱.....	سبزیجات.....
۱۵۵.....	میوه‌ها.....
۱۹۷.....	گوشت‌ها.....
۳۶۵.....	ماهی و آبزیان.....
۴۰۷.....	آجیل و مغزدهانه‌ها.....
۴۳۵.....	لبنیات.....
۴۹۱.....	روغن‌ها.....
۵۱۹.....	حبوبات.....
۵۴۷.....	مواد قندی و شیرینجات.....
۵۷۵.....	نوشیدنیها.....
۶۱۷.....	چاشنیها.....
۶۴۵.....	سایر.....
۶۸۷.....	نمایه ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن غذایی (ORAC).....