



ارزیابی وضع تغذیه

تألیف:

دکتر زمزم پاک نهاد

دانشیار گروه تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

پروانه صانع

دانشجوی دکتری تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



سرشناسه	پاک‌نهاد، زمزم، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	ارزیابی وضع تغذیه/ تالیف زمزم پاک‌نهاد، پروانه صانعی.
مشخصات نشر	اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۷ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۱۲۰۰۰۰ ریال: ۲-۹۲۱-۷۴۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیپا :
موضوع	تغذیه :
موضوع	تغذیه — ارزشیابی :
شناسه افزوده	صانعی، پروانه، ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگر	۱۳۹۳ الف ۲/ پ ۴/ RA۷۸۴ :
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۶۴۹۷۵ :



ارزیابی وضع تغذیه

■ مولف: دکتر زمزم پاک‌نهاد، پروانه صانعی

■ ناشر: حروفچین ■ صفحه آرای: ملیحه زریم ■ ابراج: فردوس غلامی

■ چاپ اول: ۱۳۹۳ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری ■ چاپ: روی ■ صحافی: بابک

شابک: ۲-۲۱-۷۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی، کوچه نوبهار، شماره ۲۰

تلفن: ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹

Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول: ارزیابی و غربالگری تغذیه ای

- ۱۰ غربالگری تغذیه ای
- ۱۰ ارزیابی تغذیه ای
- ۱۰ روشهای ارزیابی تغذیه ای
- ۱۰ Anthropometric یا سنجی یا
- ۱۰ Biochemical روشهای یا
- ۱۱ روشهای سلینیکی یا بالینی
- ۱۱ Dietary Method یا رژیم غذایی
- ۱۱ اهمیت ارزیابی تغذیه ای
- ۱۲ اجزای ارزیابی تغذیه ای
- ۱۳ غربالگری تغذیه ای (Nutritional Screening)
- ۱۴ سه ابزار ارزیابی وضع تغذیه در سالمندان
- ۱۵ ارزیابی تغذیه ای (Nutritional Assessment)
- ۱۵ تاریخچه ها

فصل دوم: ارزیابی شاخص های تن سنجی و انترنومتری

- ۱۸ اندازه گیری وزن برای کودکان و بزرگسالان
- ۲۴ منحنی های رشد CDC
- ۲۶ استانداردهای وزن
- ۲۷ جداول قد- وزن
- ۲۸ سنجش اندازه یا سایز بدن
- ۳۰ شاخص های قد- وزن

۳۲	•	نوموگرام
۳۶	•	چگونگی اندازه گیری دور کمر
۴۰	•	مطالعات CADAVERIC
۴۰	•	سنجش Skin Fold
۴۴	•	انتخاب محل اندازه گیری Skin Fold
۵۴	•	Densitometry
۵۵	•	Total Body water
۵۶	•	سید کل بدن
۵۶	•	کراتینین دفعه ادرار
۵۶	•	۳-متیل هیستیدین (3-methyl Histidine)
۵۷	•	هدایت الکتریک
۵۸	•	اولتراسوند (Ultra Sound)
۵۸	•	Computal Tomography
۵۸	•	MRI
۵۸	•	Absorptiometry Dual Energy X-Ray

فصل سوم: ارزیابی رژیم غذایی (Measuring Diet)

۶۰	•	علل اندازه گیری رژیم غذایی
۶۰	•	رویکردهای اندازه گیری دریافت های غذایی
۶۱	•	انواع طراحی مطالعه
۶۲	•	مشخصات شرکت کنندگان در مطالعه
۶۳	•	منابع قابل دسترس
۶۳	•	تکنیکهای اندازه گیری رژیم غذایی
۶۴	•	یادآمد ۲۴ ساعته

- ثبت یا یادداشت غذایی (Food Diary) ۶۷
- پرسشنامه بسامد خوراک (Food Frequency Questionnaire) ۶۹
- Duplicate Food Collections ۷۳
- محاسبات غذایی یا Food Accounts ۷۴
- ترازنامه غذایی ۷۴
- مصاحبه تلفنی برای جمع آوری اطلاعات غذایی ۷۵
- ثبت با دوربین عکاسی یا فیلمبرداری ۷۵
- روایی یا Validity ۷۶
- پایایی یا Reliability ۷۶
- استانداردهای مواد غذایی دریافتی ۷۶
- شاخص های کثرت رژیم غذایی ۷۸

فصل پنجم: ارزیابی های بیوشیمیایی

- چگونگی استفاده از مقیاس های بیوشیمیایی ۸۲
- ارزیابی وضعیت پروتئین بدنی ۸۳
- آلبومین ۸۶
- ترانسفرین ۸۷
- پره آلبومین (Pre-Albumin) ۸۷
- پروتئین باند شونده با رتینول یا RBP یا Retinol Binding Protein ۸۸
- فاکتور رشد شبه انسولینی (Insulin Like Growth Factor) ۸۸
- فیبرونکتین ۸۹
- Immuno Competence ۸۹
- ایمنی Non-specific و Antigen-specific ۹۰
- شمارش کل لنفوسیت ها (Total Lymphocyte Count) ۹۰

- ازدیاد حساسیت تاخیری (Delayed Cutaneous Hypersensitivity) ۹۱

فصل پنجم: ارزیابی وضعیت آهن بدن

- Stages of iron depletion ۹۴
- فریتین سرم ۹۵
- ترانسفرین، آهن سرم و TIBC ۹۶
- پروتوپورفیرین گلوبول قرمز ۹۷
- هموگلوبین ۹۷
- هموگلوبین ۹۷
- MCH یا Mean Corpuscular Hemoglobin ۹۸
- MCV یا Mean Corpuscular Volume ۹۸
- مدل های ارزیابی اختلال وسیع آهن ۹۸

فصل ششم: ارزیابی کلینیکی وضعیت تغذیه

- تاریخچه رژیم غذایی ۱۰۱
- ارزیابی کلی از فرد بیمار (Subjective Global Assessment) ۱۰۲
- شرح اجزای تاریخچه غذایی ۱۰۲
- شرح اجزای معاینات فیزیکی ۱۰۳
- سوء تغذیه پروتئین-انرژی (PEM) ۱۰۴
- طبقه بندی سوء تغذیه پروتئین-انرژی (PEM) ۱۰۵
- معاینات بدنی در ارزیابی کلینیکی ۱۰۷

فصل هفتم: ارزیابی وضعیت تغذیه بیماران بستری در بیمارستان

- غربالگری تغذیه ای در بیماران بستری در بیمارستان ۱۱۳
- ارزیابی تغذیه ای ۱۱۳

- ۱۱۴ برآورد وزن بیمار.
- ۱۱۵ برآورد قد بیمار.
- ۱۱۶ برآورد بافت ماهیچه ای بیمار.
- ۱۱۷ تعیین انرژی مورد نیاز برای بیمار بستری.
- ۱۱۹ تعیین پروتئین مورد نیاز برای بیمار بستری.

www.ketab.ir

پیشگفتار

پروردگار مهربان را سپاسگزاریم که با مهر بیکران خود توفیق نگارش مجموعه حاضر و برداشتن گامی کوچک در پهنه‌ی بی پایان علم را عنایت فرمود.

ارزیابی وضع تغذیه، بخش لازم و پایه علم پویای تغذیه بوده و کلید دستیابی به اهداف آن در راستای تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌ها و همچنین در ارتباط تنگاتنگ با سایر علوم اعم از زیست‌شناسی، پزشکی، بیوشیمی، ژنتیک و فیزیولوژی می‌باشد. هر چند تا کنون کتاب‌های انگلیسی فراوان و بسیار سودمندی در این باره نوشته و به چاپ رسیده است، اما به نظر می‌رسد جای خالی یک کتاب کم حجم فارسی که به‌رمان، بیشتر نکات اساسی را در این مورد پوشش دهد و همچنین بتواند به عنوان یک راهنمای ساده و قابل استفاده برای به‌کارگیری در مراکز تغذیه، بهداشت و سلامت و همچنین بیمارستان‌ها به کار گرفته شود، احساس می‌شود. در این رو، تلاش بر آن داشتیم تا کتابی ساده، کامل و بدون مطالب وقت‌گیری که خواننده را فراری می‌دهد، در اختیار شما قرار دهیم. در این کتاب، سعی کرده‌ایم تا به‌طور معمول در مراکز بهداشتی و درمانی، همچنین در بخش تحقیقات تغذیه‌ای کاربرد می‌باشند، تهیه نماییم. این کتاب همچنین برای تدریس و یادگیری ارزیابی وضع تغذیه در مقطع کارشناسی تغذیه بر طبق سرفصل‌های ارائه شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تنظیم شده است. هدف اصلی از نگارش این کتاب پاسخگویی به نیاز دانشجویان ریز رشته علوم تغذیه در مورد کمبود منابع جدید و معتبر علمی به زبان فارسی در این زمینه است. امید است که این کتاب بتواند برای محققین، متخصصین تغذیه و بهداشت، پرستاران، پزشکان، سیاست‌گذاران تغذیه، مدرسین و دانشجویان تغذیه مفید واقع شود.

مؤلفان

تابستان ۱۳۹۳