



درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و

تناسب اندام

برگرفته از کتاب غذا و فرآیند مراقبت تغذیه‌ای کراوس (۲۰۲۰)

تألیف و ترجمه:

زهرا محمدیان

سیده الهه باقری

ساناز غلامی نیا

اعظم پورطاهری

ویراستار علمی:

رقیه مولانی

زیر نظر:

دکتر سعید دعائی

(متخصص تغذیه - استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان)

سرشناسه	محمديان، زهرا، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و تناسب اندام: برگرفته از کتاب غذا و فرایند مراقبت تغذیه‌ای کراوس (۲۰۲۰) / تالیف و ترجمه زهرا محمدیان، سیده‌الله باقری، ساناز غلامی‌نیا، ویراستار علمی رقیه مولانی؛ زیرنظر سعید دعائی.
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۷ ص؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	۷۶-۷۶-۸۸۳۷-۶۰۰-۹۷۸-۷۵۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر برگرفته از بخش‌هایی از کتاب "S, 15th. ed, 2020 Krause's food and the nutrition care process, 15th. ed, 2020" کلی مارو است.
یادداشت	تالیف و ترجمه زهرا محمدیان، سیده‌الله باقری، ساناز غلامی‌نیا، اعظم پورطاهری.
عنوان دیگر	اصول تغذیه کراوس.
موضوع	تغذیه، سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects. Nutrition
شناسه افزوده	مولانی، رقیه، ۱۳۶۸- ویراستار
شناسه افزوده	دعائی، سعید، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	Doaci, Saaid
شناسه افزوده	ریموند، جنیس ال.
شناسه افزوده	Raymond, Janice L.
شناسه افزوده	مارو، کلی
شناسه افزوده	Morrow, Kelly
شناسه افزوده	کراوس، ماری ویلا. اصول تغذیه کراوس
رده بندی کنگره	RM۲۱۶
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۰۴۰۷
وضعیت رکورد	فیبا

www.ketab.ir

انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

نام کتاب: درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و تناسب اندام

تالیف و ترجمه: زهرا محمدیان، سیده‌الله باقری، ساناز غلامی‌نیا، اعظم پورطاهری.

ویراستار علمی: رقیه مولانی.

زیر نظر: دکتر سعید دعائی

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: فرهنگ گستر نخبگان

مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص، مصور، جدول.

چاپ و صحافی: ترمه

صفحه آرا: آمنه حق طلب

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۷۶-۳

مراکز پخش:

۱. تهران- میدان انقلاب-کوچه مهرناز(روبروی ایستگاه مترو)- ساختمان ۴- واحد ۴- مرکز خدمات آموزشی نخبگان- ۶۶۹۰۲۰۶۱- ۶۶۹۰۲۰۳۸

۲. رشت: بین میدان صیقلان و میدان زرچوب، مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی نخبگان- ۰۱۳۳۳۳۳۸۰۰۲

۳. لاهیجان: میدان شهدا- پاساژ خیرخواه- طبقه سوم- ۰۱۳۴۲۳۴۲۵۴۳

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات فرهنگ گستر نخبگان محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو

ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست

۴	مقدمه:
۵	فصل بیستم: تغذیه در مدیریت وزن
۲۷	فصل بیست و یکم: اختلالات خوردن
۵۱	فصل بیست و دوم: تغذیه در ورزش و عملکرد ورزشی
۸۵	فصل بیست و سوم: تغذیه و سلامت استخوان
۹۵	فصل بیست و چهارم: تغذیه برای سلامت دهان و دندان

مقدمه:

کتابی که پیش روی شماست، ترجمه برخی از مباحث کتاب فرآیند مراقبت‌های تغذیه‌ای کراوس (ویرایش ۲۰۲۰) است که به عنوان یکی از معتبرترین کتب مرجع علوم تغذیه در سرتاسر جهان می‌باشد. در این کتاب به زمینه‌های مختلف علم تغذیه نظیر ارزیابی تغذیه‌ای، تشخیص و مداخله تغذیه‌ای، تغذیه و تناسب اندام و رژیم درمانی پرداخته شده است. ویرایش جدید این کتاب اگرچه از نظر تعداد فصول تغییری نکرده، ولی از لحاظ ساختار و محتوی با نسخه‌های پیشین تفاوت قابل ملاحظه‌ای داشته است. در نسخه‌های قبلی این کتاب به طور جامع و در فصول جداگانه به مباحث اصولی تغذیه مانند درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها پرداخته شده بود که در ویرایش جدید این فصول حذف شده و برخی از مطالب مندرج در فصول ذکر شده به سایر فصل‌های کتاب منتقل شده است. با این رویه مولفین کتاب عملاً از توضیح مبانی علم تغذیه با رویکرد تئوریک اجتناب نموده و چنین مباحثی را به صورت کاربردی در سایر فصول گنجانده‌اند. مجموعه حاضر شامل ترجمه کامل کتاب تغذیه کراوس است که در پنج جلد مجزا و با در نظر گرفتن بخش بندی کتاب اصلی ارائه شده است. ترجمه متون توسط گروه آموزشی نخبگان متشکل از فارغ التحصیلان و دانشجویان مقطع دکترای تخصصی و کارشناسی ارشد رشته علوم تغذیه انجام گرفته است که امیدوارم مورد توجه و رضایت مخاطبین گرامی قرار بگیرد. خواهشمندیم کلیه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق ایمیل انتقادات (nokhbegaan12014@gmail.com) فرهنگ گستر نخبگان به مولفین منتقل نمایید.

زمستان ۱۳۹۹

دکتر سعید دعائی

(متخصص تغذیه - استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان)