

بنام خداوند بخشنده و مهربان

اصول تغذیه

(تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی)

پیرامون

صدیقه نصرالهی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان)

شهناز بابایان زاده اهری

انتشارات

سرشناسه :	نصرالهی، صدیقه، ۱۳۵۰.
عنوان و پدیدآور :	اصول تغذیه (تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی)/
	پدیدآورندگان: صدیقه نصرالهی، شهناز بابایان‌زاد اهری
مشخصات نشر :	تهران: هیمه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۱۳۰ ص.: مصور، نمودار.
شابک :	۸۵۰۰۰ ریال، 5-25-6060-600-978
وضعیت فهرست نویسی :	فبا
یادداشت :	نمایه.
موضوع :	تغذیه.
شناسه افزوده :	بابایان‌زاد اهری، شهناز، ۱۳۵۱.
رده‌بندی کنگره :	۱۳۹۲ الف۵۷/ن۶ RAY۸۴
رده‌بندی دیویی :	۶۱۳٫۲
شماره کتابخانه ملی :	۳۲۴۸۳۷۱



نام کتاب :	اصول تغذیه (تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی)
مؤلفان :	صدیقه نصرالهی - شهناز بابایان‌زاد اهری
ناشر :	هیمه
توبت چاپ :	اول - تابستان ۱۳۹۲
حروفچینی و صفحه‌آرایی :	گروه فنی انتشارات هیمه (پاک‌نژاد)
چاپ و صحافی :	شریف
تیراژ :	۱۰۰۰ نسخه
قیمت :	۸۵۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۶۰-۲۵-۵
ISBN:	978-600-6060-25-5

آدرس دفتر مرکزی: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش کوچه شعله‌ور، پلاک ۴، واحد ۱

تلفن: ۴۱ - ۶۶۵ ۶۶۵ ۴۰ تلفکس: ۶۶۵۶۹۳۸۸

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه‌برداری از آن پیگرد قانونی دارد.

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

شکر و سپاس به درگاه خداوند حکیمی که شرایط را مهیا نمود تا در جهت اعتلا و غنا بخشیدن به اندوخته‌های علمی دانش‌پژوهان رشته‌های پرستاری و مامایی که علاقمند به ارتقای سطح علمی خود در مبحث تغذیه می‌باشند خدمتی ارائه نمایم.

امروزه اهمیت تغذیه از یک سو در حفظ سلامت جامعه و از طرفی در بهبود و توانمندسازی بیماران بر هیچکس پوشیده نیست. بنابراین بر دانشجویان پرستاری و مامایی است تا با یادگیری اصول تغذیه در راستای ارائه مواد مغذی موردنیاز برای دوران‌های مختلف زندگی همچون بارداری، نوزادی، کودکی، بلوغ و میانسالی، از این مهم برای ارتقای سطح سلامت جامعه کوشش نمایند.

هر اقدام در جهت راهنمایی و یادآوری برای بهتر شدن کتاب در آینده، مورد استقبال و تقدیر نویسندگان و موجب سپاس فراوان خواهد بود.

پروانه

فهرست مطالب

۵	۱	پیشگفتی	اصول تغذیه
۳	۱	فصل ۱	علم تغذیه
۳	۱.۱	۱.۱	علم تغذیه
۳	۱.۱.۱	۱.۱.۱	مراحل تغذیه
۷	۲	فصل ۲	کربوهیدرات‌ها
۷	۱.۲	۱.۲	مونوساکاریدها
۸	۱.۱.۲	۱.۱.۲	گلوکز (قند خون)
۸	۲.۱.۲	۲.۱.۲	فروکتوز (قند میوه)
۸	۳.۱.۲	۳.۱.۲	گالاکتوز
۹	۲.۲	۲.۲	دی‌ساکاریدها
۹	۱.۲.۲	۱.۲.۲	ساکارز (قند چغندر)
۹	۲.۲.۲	۲.۲.۲	مالتوز (قند جو)
۹	۳.۲.۲	۳.۲.۲	لاکتوز (قند شیر)
۱۰	۳.۲	۳.۲	کربوهیدرات‌های پیچیده یا پلی‌ساکاریدها
۱۰	۱.۳.۲	۱.۳.۲	کربوهیدرات‌های قابل جذب
۱۱	۲.۳.۲	۲.۳.۲	کربوهیدرات‌های غیرقابل جذب یا فیبرها
۱۱	۳.۳.۲	۳.۳.۲	فیبرهای کمتر محلول
۱۱	۴.۳.۲	۴.۳.۲	فیبرهای بیش‌تر محلول
۱۲	۵.۳.۲	۵.۳.۲	فیبرهای عملکردی
۱۲	۴.۲	۴.۲	هضم و جذب و متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۱۲	۱.۴.۲	۱.۴.۲	هضم

۱۳	جذب	۲.۴.۲
۱۳	متابولیسم	۳.۴.۲
۱۳	متابولیسم هوازی گلوکز	۴.۴.۲
۱۴	متابولیسم بی‌هوازی	۵.۴.۲
۱۵	جانشین‌های قند	۵.۲
۱۵	قندهای الکلی	۱.۵.۲
۱۵	شیرین‌کننده‌های مصنوعی	۲.۵.۲
۱۵	منابع و مقادیر توصیه شده کربوهیدرات‌ها	۳.۵.۲

فصل ۳ ||| لیپیدها

۱۷	اسیدهای چرب	۱.۳
۱۸	اسیدهای چرب غیر اشباع (چربی خوب)	۱.۱.۳
۲۳	هضم، جذب و متابولیسم چربی‌ها	۲.۳

فصل ۴ ||| پروتئین‌ها

۲۵	اسید آمینه	۱.۴
----	------------	-----

فصل ۵ ||| سوء تغذیه

فصل ۶ ||| آب

فصل ۷ ||| املاح معدنی

۳۸	املاح معدنی ماکرو مینرال	۱.۷
----	--------------------------	-----

۳۸	۱.۱.۷	کلسیم
۳۹	۲.۷	فسفر
۴۰	۳.۷	منیزیم
۴۱	۴.۷	گوگرد
۴۱	۵.۷	سدیم
۴۲	۶.۷	پتاسیم
۴۳	۷.۷	کلر
۴۳	۸.۷	املاح معدنی میکرو مینرال
۴۳	۱.۸.۷	آهن
۴۴	۲.۸.۷	روی
۴۵	۳.۸.۷	مس
۴۶	۴.۸.۷	ید
۴۷	۵.۸.۷	فلوئور
۴۷	۶.۸.۷	کبالت
۴۷	۷.۸.۷	سلنیوم
۴۷	۸.۸.۷	منگنز
۴۸	۹.۸.۷	مولیبدن

۴۹

فصل ۸ ||| ویتامین‌ها

۵۰	۱.۸	ویتامین‌های محلول در چربی
۵۵	۲.۸	ویتامین‌های محلول در آب

۶۱

فصل ۹ ||| انرژی

۶۱	۱.۹	متابولیسم انرژی
----	-----	-----------------

فصل ۱۰ || بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۶۵	عوامل مؤثر در فساد مواد غذایی	۱.۱۰
۶۷	انواع مسمومیت‌های غذایی	۲.۱۰
۶۹	روش‌های نگهداری مواد غذایی	۳.۱۰
۷۰	نگهداری مواد غذایی با استفاده از سرما	۴.۱۰
۷۱	نگهداری در انبار	۵.۱۰
۷۲	نکات اساسی در خرید	۶.۱۰

پیش‌ش II تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی

فصل ۱۱ || مراقبت‌های تغذیه‌ای در بارداری و شیردهی

۸۲	انرژی و مواد مغذی مورد نیاز در دوران بارداری	۱.۱۱
۸۳	ویتامین‌ها	۲.۱۱
۸۵	املاح	۳.۱۱
۸۶	۳ - نحوه مصرف مکمل‌ها در دوران بارداری و شیردهی	۴.۱۱
۸۸	معیارهای وزن‌گیری نامناسب در خانم‌های باردار	۵.۱۱
۹۰	مشکلات شایع تغذیه‌ای در دوران بارداری	۶.۱۱

فصل ۱۲ || نیازهای تغذیه‌ای مادران شیرده

فصل ۱۳ || تغذیه در دوران نوزادی و شیرخوارگی

۹۸	نیاز به مواد مغذی	۱.۱۳
۹۹	مواد معدنی	۲.۱۳

فصل ۱۴ ||| تغذیه در دوران خردسالی و کودکی ۱۰۵

۱۰۵ ۱.۱۴ نیازهای تغذیه‌ای در دوران خردسالی و کودکی

فصل ۱۵ ||| تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ ۱۰۹

۱۰۹ ۱.۱۵ نیازهای تغذیه‌ای دوران نوجوانی و بلوغ

فصل ۱۶ ||| تغذیه در دوران سالمندی ۱۱۳

۱۱۳ ۱.۱۶ نیازهای تغذیه‌ای افراد سالمند

۱۱۵ ۲.۱۶ مواد معدنی

۱۱۶ ۳.۱۶ ویتامین‌ها