

اصول تغذیه و تغذیه درمانی
بر مبنای سرفصل‌های مصوّب
دروس تغذیه رشته‌های پرستاری و مامایی

www.ketab.ir

علیرضا محتشمی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

نشر علمی و دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی

انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

۱۴۰۰

سرشناسه: محتشمی، علیرضا، ۱۳۴۶-
 عنوان و نام پدیدآور: اصول تغذیه و تغذیه‌درمانی بر مبنای سرفصل‌های مصوب دروس تغذیه رشته‌های پرستاری و مامایی / نویسنده: علیرضا محتشمی.
 مشخصات نشر: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، نشر علمی و دانشگاهی؛ دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، ۱۳۹۹
 مشخصات ظاهری: [۲۲۹]ص.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۶۳۵۴-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه:ص. [۲۲۹].
 موضوع: تغذیه، Nutrition
 رژیم‌درمانی، Diet therapy
 تغذیه -- راهنمای آموزشی (عالی)، Nutrition -- Study and Teaching (Higher)
 رژیم درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
 Diet therapy -- Study and Teaching (Higher)
 شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی. نشر علمی و دانشگاهی
 Islamic Azad University Scientific and Academic Publishing
 دانشگاه آزاد اسلامی. واحد چالوس
 Islamic Azad University Chaloos Branch
 رده‌بندی کنگره: RA۷۸۴
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۸۰۲۴

اصول تغذیه و تغذیه درمانی

بر مبنای سرفصل‌های مصوب دروس تغذیه رشته‌های پرستاری و مامایی

نویسنده: دکتر علیرضا محتشمی

صفحه‌آرا و طراح یونیفورم جلد: موسسه هنر و اندیشه

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: نشر علمی و دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی

با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۶۳۵۴-۴

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان



تهران، خیابان حافظ، روبه‌روی تالار بورس،

ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم شرقی

تلفن: ۶۶۳۳۸۰۲۱

همه حقوق این اثر برای

نشر علمی و دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی

محفوظ است.

سخن ناشر

دیگرگاهی است که ایرانیان، به‌درستی و روا، به پیشینه علمی، فرهنگی و تمدنی خویش می‌بالند؛ سابقه‌ای درخشان که در میان مردمان جهان کمتر مشابه و همتایی دارد. تاریخ پرفرازونشیب ایران روایتگر و روکارایی است که تندباد مصائب بی‌وقفه بر پیکر خاک مقدس این کهن‌بوم تازیانه می‌زد، اما دلیران و شیرزنان این خاک از پایمردی و پایداری در مسیر تحقق آرمان‌های تمدنی و فرهنگی اسلام و ایران دست نکشیدند و با نیروی فکر و اندیشه در راه تکامل و ترقی ایران اسلامی گام برداشتند. گاه شداید روزگار از پایشان می‌انداخت، اما دگر بار یا خود به همت و ثبات رأی برمی‌خاستند یا بیرق فرهنگ و تمدن اسلام و ایران را به تالی خویش می‌سپردند.

تلاش‌ها و جان‌فشانی‌ها سرانجام در تحقق آرمان بلند ایرانیان، یعنی استقلال و آزادی، در برقراری نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به‌پار نشست و آغازی شد بر راهی که ایرانیان به پیشوایی ائمه معصوم ^(علیهم‌السلام) و هدایت عالمانه بنیان‌گذار نظام مقدس جمهوری اسلامی، حضرت امام خمینی ^(ره)، و رهبر معظم انقلاب اسلامی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای ^(دامت‌طله)، در احیای تمدن بزرگ اسلامی ایران در پیش گرفتند.

از همان آغازین سال‌های برقراری نظام جمهوری اسلامی در ایران، تدبیر و تلاش به‌منظور تحقق بخشی از اهداف علمی و فرهنگی انقلاب برعهده دانشگاه نوپای آزاد اسلامی قرار گرفت و اکنون پس از گذشت بیش از چهار دهه، جامعه علمی کشور هم‌چنان از برکات خدمات این دانشگاه، به عنوان بزرگترین دانشگاه حضوری جهان، بهره‌مند است.

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه نویسنده
۱۹	فصل اول: کلیات تغذیه
۱۹	تعاریف اساسی
۱۹	غذا
۱۹	مواد مغذی
۱۹	علم تغذیه
۲۰	رژیم درمانی
۲۰	سلامتی
۲۰	نقش غذا
۲۱	تامین انرژی
۲۱	رشد و مرمت بافت‌ها
۲۱	تنظیم اعمال حیاتی بدن
۲۱	متابولیسم
۲۱	اهمیت تغذیه در سلامت، بهداشت و درمان
۲۲	تغذیه مناسب
۲۲	نشانه‌های تغذیه مناسب
۲۲	کمبود تغذیه‌ای

۲۳	زیاده روی تغذیه‌ای.....
۲۳	استانداردهای مواد مغذی.....
۲۴	هرم راهنمای غذایی.....
۲۵	مشکلات تغذیه‌ای شایع در ایران و جهان.....
۲۵	کم خونی فقر آهن.....
۲۵	کمبود ویتامین D.....
۲۶	سوء تغذیه پروتئین-انرژی.....
۲۷	سایر مشکلات تغذیه‌ای.....
۲۷	نقش فرهنگ، سنن و عادات غذایی منطقه در وضعیت تغذیه‌ای افراد.....
۲۸	اندازه هر واحد در گروه‌های غذایی.....
۲۹	ترکیب شیمیایی بدن.....
۳۵	فصل دوم: کربوهیدرات‌ها.....
۳۵	کربوهیدرات‌ها.....
۳۵	ماهیت کربوهیدرات‌ها.....
۳۶	طبقه‌بندی کربوهیدرات‌ها.....
۳۶	مونوساکاریدها.....
۳۶	گلوکز.....
۳۷	فروکتوز.....
۳۷	گالاکتوز.....
۳۸	دی‌ساکاریدها.....
۳۸	سوکروز.....
۳۸	لاکتوز.....
۳۹	مالتوز.....
۳۹	قندهای الکلی.....
۳۹	شیرین کننده‌های مصنوعی.....

۴۰	پلی ساکاریدها
۴۰	پلی ساکاریدهای قابل هضم
۴۳	اهمیت و نقش کربوهیدرات‌ها
۴۳	تامین انرژی
۴۳	تاثیر روی متابولیسم پروتئین
۴۳	اثر ضد کتوزنیک
۴۴	هضم، جذب و متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۴۷	فصل سوم: لیپیدها
۴۷	لیپیدها
۴۷	ماهیت لیپیدها
۴۷	طبقه‌بندی لیپیدها
۴۷	تری گلیسریدها
۴۸	اسیدهای چرب
۴۸	اسیدهای چرب اشباع شده
۴۸	اسیدهای چرب غیر اشباع
۴۹	اسیدهای چرب ضروری
۵۰	سایر ترکیبات لیپیدی
۵۰	استرول‌ها
۵۱	فسفولیپیدها
۵۱	لیپوپروتئین‌ها
۵۲	اهمیت و نقش لیپیدها
۵۲	تامین انرژی
۵۲	مواد مغذی ضروری
۵۲	نقش‌های دیگر
۵۲	پیشنهاد دریافت چربی‌ها

۵۳	کمبود چربی دریافتی.....
۵۳	هضم، جذب و متابولیسم چربی ها.....
۵۵	فصل چهارم: پروتئین ها.....
۵۵	پروتئین ها.....
۵۵	ماهیت پروتئین ها.....
۵۵	طبقه بندی اسیدهای آمینه.....
۵۶	اسیدهای آمینه ضروری.....
۵۶	اسیدهای آمینه غیر ضروری.....
۵۶	درجه بندی پروتئین های غذایی.....
۵۶	پروتئین های کامل.....
۵۷	پروتئین های ناکامل.....
۵۷	تعادل پروتئین در بدن.....
۵۸	تعادل ازته.....
۵۸	تعادل ازته مثبت.....
۵۸	تعادل ازته منفی.....
۵۹	اهمیت و نقش پروتئین ها.....
۵۹	نقش ساختمانی.....
۵۹	سایر نقش ها.....
۵۹	سیستم انرژی.....
۵۹	تعادل آب.....
۵۹	متابولیسم بدن.....
۶۰	پیشنهاد دریافت پروتئین.....
۶۰	کمبود پروتئین دریافتی.....
۶۰	هضم، جذب و متابولیسم پروتئین ها.....

۶۳	فصل پنجم: تعادل انرژی
۶۳	انرژی
۶۳	ماهیت انرژی
۶۳	نیازهای انرژی
۶۴	واحد اندازه گیری انرژی
۶۴	ضرایب سوختی
۶۴	منابع ذخیره انرژی
۶۵	مصرف انرژی در بدن
۶۵	متابولیسم پایه
۶۶	عوامل موثر بر متابولیسم پایه
۶۶	توده بدون چربی
۶۶	دوره های رشدی
۶۶	دمای بدن
۶۶	هورمون ها
۶۷	فعالیت فیزیکی
۶۷	اثر حرارتی غذا
۶۹	فصل ششم: ویتامین ها
۶۹	ویتامین ها
۶۹	ماهیت ویتامین ها
۷۰	نقش ویتامین ها
۷۰	طبقه بندی ویتامین ها
۷۰	ویتامین های محلول در چربی
۷۰	رتینول (ویتامین A)
۷۱	جذب و انتقال
۷۱	ذخیره

۷۱	 نقش ویتامین A
۷۱	 پیشنهاد دریافت
۷۲	 بیماری ناشی از کمبود
۷۲	 منابع مهم غذایی
۷۲	 دریافت زیاد از حد
۷۲	 پایداری
۷۳	 کوله کلسیفرول (ویتامین D)
۷۴	 ذخیره ویتامین
۷۴	 نقش ویتامین D
۷۴	 پیشنهاد دریافت
۷۴	 بیماری ناشی از کمبود
۷۵	 منابع غذایی
۷۵	 دریافت زیاد از حد
۷۵	 پایداری
۷۶	 توکوفرول (ویتامین E)
۷۶	 بیماری ناشی از کمبود
۷۷	 منابع غذایی
۷۷	 دریافت زیاد از حد
۷۷	 پایداری
۷۸	 نفتوکوئینون (ویتامین K)
۷۸	 بیماری ناشی از کمبود
۸۰	 ویتامین‌های محلول در آب
۸۰	 ویتامین‌های گروه B
۸۰	 تیامین (B ₁)
۸۲	 ریبوفلاوین (ویتامین B ₂)
۸۴	 نیاسین