

تغذیه برای دانشجویان بهداشت عمومی

دکتر بیژن حلی

پزشک و استادیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

لیلا شیخی

کارشناسی ارشد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر مهشید نقاش پور

استادیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی آبادان

www.ketab.ir

سرشناسه	: حلی، بیژن، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه برای دانشجویان بهداشت عمومی/بیژن حلی، لیلا شیخی، مهشید نقاش پور.
مشخصات نشر	: اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۵ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۱۰۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: مواد غذایی
موضوع	: Food
شناسه افزوده	: شیخی، لیلا، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	: نقاش پور، مهشید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: RAV۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۵۸۴۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

تغذیه برای دانشجویان بهداشت عمومی

نویسندگان: دکتر بیژن حلی، لیلا شیخی، مهشید نقاش پور

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۹-۱۰۳-۱

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی- کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱۳۳۳۳۳۸۶۵-۰۶۱۳۳۳۳۴۵۶۸

نشانی اینترنتی: www.olfo.ir پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۱۱.....	پیش گفتار
۱۲.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول تغذیه در جامعه
۱۴.....	پیشگفتار فصل اول
۱۵.....	۱.۱. نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و جامعه
۳۱.....	سؤالات فصل اول
۳۳.....	فصل دوم کلیات و اصول تغذیه
۳۴.....	پیشگفتار فصل دوم
۳۵.....	۲.۱. انرژی
۴۷.....	۲.۲. آب
۵۴.....	۲.۳. کربوهیدرات‌ها
۶۴.....	۲.۴. فیبرهای غذایی
۷۵.....	۲.۵. لیپیدها
۸۱.....	۲.۶. پروتئین
۱۱۶.....	سؤالات فصل دوم
۱۱۷.....	فصل سوم تغذیه گروه‌های آسیب‌پذیر
۱۱۸.....	پیشگفتار فصل سوم
۱۱۹.....	۳.۱. دوران بارداری
۱۵۲.....	۳.۲. تغذیه دوران نوزادی
۱۶۴.....	۳.۳. تغذیه دوران کودکی
۱۷۳.....	۳.۴. تغذیه دوران سالمندی
۱۸۸.....	۳.۵. سوء تغذیه
۱۹۶.....	سؤالات فصل سوم
۱۹۷.....	فصل چهارم ارزیابی وضع تغذیه‌ای
۱۹۸.....	پیشگفتار فصل چهارم
۲۳۲.....	سؤالات فصل چهارم
۲۳۳.....	فصل پنجم آموزش تغذیه
۲۳۴.....	پیشگفتار فصل پنجم

۲۴۲.....	سوالات فصل پنجم
۲۴۳.....	کتابنامه
۲۴۵.....	واژه‌نامه
۲۴۵.....	منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

سپاس ایزد منان که کتاب تغذیه برای دانشجویان بهداشت در دست جویندگان دانش قرار می‌گیرد.

با توجه به این موضوع که درس تغذیه یکی از سرفصل دروس الزامی وزارت بهداشت برای دانشجویان رشته بهداشت می‌باشد و عدم دسترسی دانشجویان محترم این رشته به کتاب جامع و منطبق با سرفصل ارائه شده از سوی وزارت خانه به چشم می‌رسد. نویسندگان این کتاب درصدد رفع این مشکل با تلاش حدود دو سال کتاب حاضر را به صورت دستنامه و کاربردی تألیف نمودند، باشد که انشاء الله در جهت بهبود و ارتقاء علم تغذیه قدمی برداشته باشند. کتاب حاضر در پنج فصل مطابق با سرفصل اعلام شده وزارت بهداشت تألیف گردید. نویسندگان سعی نموده‌اند تا جهت کاربردی ساختن هرچه بیشتر کتاب، آن را به شیوه‌ی نوین و متفاوت به صورت دستنامه و نکته به نکته با ذکر شماره نگارش کنند.

در فصل اول نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و جامعه بیان شده است و در فصل دوم به کلیات و اصول تغذیه در خصوص انرژی آب و الکترولیت‌ها، درشت و ریزمغذی‌ها پرداخته شده است و در فصل سوم مبحث تغذیه گروه‌های آسیب‌پذیر (مادران باردار، کودکان، سالمند، افراد مبتلا به سوءتغذیه) که هدف و شالوده طبسی رشته‌ی بهداشت عمومی خدمت به این گروه‌ها بوده و تلاش اصلی این رشته در جهت رفع نیاز و ارتقا سلامتی آن می‌باشد، بیان شده است. فصل چهارم، ارزیابی وضع تغذیه‌ای و در نهایت فصل پنجم روش‌های آموزش تغذیه شرح داده شده است.

نویسندگان

فروردین ۱۳۹۹