

گنگنه



چندمین
سال تالیف

از مجموعه دروسهای جامع علوم پایه ویر
ویرایش آخرین ویرایش تغذیه
به انضمام از مرفه‌ای استخوان پلاسما و غیره

مؤلفین:
دکتر منصور میرزایی
مدیر افغانی

فوریت‌های شب امتحان





ناشر کتب علوم پزشکی

www.mirbook.ir

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس

ساختمان آنا تول فرانس (پلاک ۳)

تلفن: ۶۶۹۶۶۵۸۵ - ۶۶۹۵۲۹۲۶ - ۶۶۴۸۵۵۶۲

فاکس: ۶۶۴۸۵۵۳۹

درس و آزمون تغذیه

فوریتهای شب امتحان

نویسنده: منصور میرزایی - مهدیه افضلی

۱۳۹۳

چاپ اول از ویرایش دوم، ۲۰۰۰ نسخه، ۳۵۰۰ تومان، شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۸-۳۹۶-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ می باشد و هر گونه بهره برداری و تکثیر به هر نحو ممکن بدون مجوز کتبی انتشارات مجاز نیست. در خلاف بوده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه:	میرزایی قمی، منصور - ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور:	تغذیه: از مجموعه درسنامه های جامع علم پایه میر بر اساس آخرین ویرایش تغذیه کراوس و رابینسون [ویراست ۲].
وضعیت ویراست:	تهران: کتاب میر، ۱۳۹۳.
مشخصات نشر:	۴۸ ص: تصویر، جدول، نمودار، وزیر
مشخصات ظاهری:	درس و آزمون ویژه دانشجویان پزشکی و تغذیه
فروست:	فوریتهای شب امتحان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۴۹۸-۳۹۶-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیبای مختصر
یادداشت:	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی:	۳۵۱۷۰۷۳

کلیه امور تألیف اثر و مراحل حروفچینی، گرافیک و لیتوگرافی در واحد تولید مؤسسه کتاب میر انجام پذیرفته است.

«درس و آزمون» یا «فوریت‌های شب امتحان» (Injection Series)؟

رقابت شدید و مطالبات روزافزون موجب آن شده است که دانشجو ناچار شود زمان را فشرده سازد، چرا که نسل امروز در کنار آموزش دروس تخصصی خویش می‌بایست به توانمندیهای بسیار دیگری نیز دست یابد. از سوی دیگر کیفیت آموزش نیز در سالهای اخیر دستخوش تحولات چشمگیری گردیده است. دیگر هیچ استادی مطالعه کورکورانه کتب مرجع را به دانشجو توصیه نمی‌کند، و مطالعه هدفمند جایگزین آن شده است.

این مجموعه کتب بر اساس این باورها تدوین شده‌اند. به عبارتی دیگر مجموعه کتب «درس و آزمون» کاربردی و گامه دارد:

کاربرد اول - این دانشجو به هر دلیلی در طول ترم موفق به صرف زمان کافی برای مطالعه درسی نشده باشد کتب *Injection Series* بهترین انتخاب برای شب‌های امتحان است؛ چرا که کامل و در عین حال موجز بود. مطالعه انماق آنها با آخرین ویرایش مراجع معرفی شده، مجزا شدن مطالب مهم و بسیار مهم با قلم‌های مجزا، امکان مرور نمونه سوالات سالهای اخیر، همه آن چیزی است که در کوتاه مدت می‌تواند حلال مشکل دانش‌جویی باشد که به بهترین بهره‌وری در حوالی امتحان نیازمند است.

کاربرد دوم - اما آنچه که مؤلفین این مجله بیشتر بر روی آن تکیه دارند، بهره‌گیری از کتب «درس و آزمون» جهت مطالعه هدفمند است. در این روش دانشجو در ابتدا حل نمونه سوالات سالهای اخیر یا تکمیلی می‌پردازد. در حقیقت از آنها به عنوان پیش‌آزمون (*Pre-Test*) جهت آشنایی با موضوع و کم و کیف هر درس سود می‌برد. مطالعه نمونه سوالات مطالعات بعدی دانشجو را هدفمند، سریع و عمیق می‌سازد و در نهایت خلاصه درس را به دست می‌آورد. از شر خلاصه برداری فارغ می‌نماید و به سهولت مروری سریع بر آموخته‌های قبلی را در پایان امتحان ممکن می‌سازد.

این مجموعه ۱۶ جلدی کلیه دروس علوم پایه پزشکی، دندانپزشکی و بسیاری از دروس رشته‌های داروسازی، علوم آزمایشگاهی و سایر رشته‌های پیراپزشکی را تحت پوشش قرار می‌دهد و امید است که مورد توجه دانشجویان گرامی واقع گردد.

اینجانب چون همیشه به پیشنهادات و انتقادات اساتید محترم و دوستان دانشجو ارج می‌نهم و چشم انتظار این نقطه نظرات می‌باشم.

دکتر منصور میرزایی

mirzaei.mansoor@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش اول - خلاصه درس
۲	کلیات
۲	کربوهیدرات‌ها
۴	لیپیدها
۷	پروتئین‌ها
۹	ویتامین‌ها
۱۲	ویتامین‌های محلول در چربی
۱۴	ویتامین‌های محلول در آب
۱۹	ماده معدنی
۲۰	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۲۰	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی
۲۲	ارزیابی وضع تغذیه‌ای
	بخش دوم - آزمون‌های طبقه‌بندی شده دوره‌های اخیر
۲	مقدمه
۲	کربوهیدرات
۲	چربی‌ها
۲	پروتئین‌ها
۳	آب و ویتامین‌ها
۳	مواد معدنی
۴	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای
۴	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۴	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی
	بخش سوم - آزمون‌های طبقه‌بندی شده تکمیلی (۶۳-۷۰)
۲	مقدمه
۲	کربوهیدرات
۲	چربی‌ها
۳	پروتئین‌ها
۴	ویتامین‌ها
۶	مواد معدنی
۷	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای
۸	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۸	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی

خلاصه درس

تغذیه

فهرست مطالب

۲	کلیات
۲	نمونه سوالات
۲	پاسخنامه
۲	کربوهیدرات‌ها
۴	نمونه سوالات
۴	پاسخنامه
	لیپیدها
۶	نمونه سوالات
	پاسخنامه
۷	پروتئین‌ها
۸	نمونه سوالات
۹	پاسخنامه
۹	ویتامین‌ها
۱۲	ویتامین‌های محلول در چربی
۱۴	نمونه سوالات
۱۴	پاسخنامه
۱۴	مواد معدنی
۱۸	نمونه سوالات
۱۹	پاسخنامه
۱۹	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۲۰	نمونه سوالات
۲۰	پاسخنامه
۲۰	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی
۲۱	نمونه سوالات
۲۲	پاسخنامه
۲۲	ارزیابی وضع تغذیه‌ای
۲۳	نمونه سوالات
۲۴	پاسخنامه

تغذیه

نمونه سوالات

- ۱- سهم کربوهیدرات در یک رژیم غذایی متعادل و متناسب در یک فرد سالم به قرار زیر است:
- الف) ۶۵-۵۵ درصد کل کالری
 ب) ۸۰-۷۰ درصد کل کالری
 ج) ۳۰-۲۰ درصد کل کالری
 د) ۵۰-۴۰ درصد کل کالری

پاسخنامه

الف (۱)

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند که شامل مونوساکارید و دی ساکارید (قندهای با جذب سریع) و پلی ساکارید‌ها می‌باشند. پلی ساکاریدها خود به دو گروه قابل هضم مانند نشاسته و غیرقابل هضم (فیبرهای غذایی) تقسیم می‌شوند. کربوهیدرات‌ها قندهای معمولی (عمدتاً شکر و قند) از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند زیرا ازدیاد مصرف آن‌ها سبب افزایش پوسیدگی دندان، افزایش آترواسکلروز (به علت جذب سریع و ایجاد کرب‌های سنگین اشباع) و پیری زودرس می‌گردد.

مونوساکاریدها

۲-۶ کربن دارند و در میان آنها تنها هگزوزها از نظر غذایی ارزشمندند. مهم‌ترین مونوساکاریدها عبارتند از:

۱) گلوکز (دکستروز، قند خون): سوخت منحصر به فرد سلول‌های عصبی است. در حالت ناشتا مقدار آن $70-110 \text{ mg/dlit}$ می‌باشد، که اگر به بیش از 180 mg/dlit برسد در ادرار وارد می‌شود (برخلاف حالت طبیعی که در ادرار وجود ندارد) و اگر مقدار آن کمتر از 60 mg/dlit باشد، شخص دچار Hypoglycemia

کلیات

غذاهایی که ما مورد استفاده قرار می‌دهیم، دارای ۶ دسته مواد مغذی می‌باشند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی، آب، ویتامین و عناصر معدنی. به رژیم غذایی که کلیه نیازهای فرد را در شرایط فیزیولوژیک تأمین کند، رژیم غذایی متعادل می‌گویند، که مهمترین اصل در آن، تنوع غذایی و کافی بودن آن است. برای ایجاد تنوع باید از گروه‌های رنگانه مواد غذایی به شرح زیر استفاده نمود:

- ۱- لبنیات (شیر، ماست، پنیر) ← پروتئین، کلسیم
- ۲- غلات (نان، برنج و سیب زمینی) ← کربوهیدرات
- ۳- گوشت، تخم مرغ، حبوبات و ماهی ← پروتئین و آهن
- ۴- سبزی‌ها و میوه‌ها ← ویتامین‌ها (به غر از پرتقال و فیبرها

نحوه و میزان مصرف این ۴ گروه با استفاده از هرم غذایی مشخص می‌شود که در آن نان، غلات، برنج و ماکارونی ۱-۶ قسمت، میوه‌ها ۳ قسمت، سبزی‌ها ۴ قسمت، گوشت، مرغ و ماهی، حبوبات و تخم مرغ ۲-۳ قسمت، شیر و ماست و پنیر ۲-۳ قسمت از کل مصرف غذایی روزانه را تشکیل می‌دهند و چربی، روغن و شیرینی تا آنجا که امکان دارد، نباید مصرف شود.

نکته: رژیم غذایی متعادل، رژیمی است که با آن دریافت روزانه‌ی هر ۴ گروه غذایی به میزان کافی و لازم تأمین شود.

به طور کلی میزان توصیه شده برای مصرف کربوهیدرات در رژیم غذایی متعادل ۶۰-۵۵ درصد، برای چربی ۳۰-۲۰ درصد و برای پروتئین‌ها حدود ۱۵-۱۰ درصد کل کالری مصرفی است. ضمناً میزان توصیه شده برای قند معمولی حدود ۱۵ درصد می‌باشد.

نکته: شایع‌ترین شکل سوء تغذیه در جهان، کمبود آهن است که منجر به کم خونی می‌شود.