

اسرار تغذیه

اصول تغذیه و تغذیه گروههای ویژه

مؤلفین:

چارلز وان وی

کارول ایرتون - جونز

مترجم:

زهرا سیف

فوق لیسانس تغذیه و رژیم درمانی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان و تویسرکان

و

عضو انجمن تغذیه ایران

ویرایش علمی:

دکتر محمد تقی گودرزی

دانشیار بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی همدان

ویرایش ادبی:

علی احسان سیف

Van way, Charles W.

ون وی، چارلز

اسرار تغذیه: اصول تغذیه و تغذیه گروههای ویژه/تالیف چارلز وان وی،
(کارول آیرتن - جونز)، ترجمه زهرا سیف، ویرایش علمی محمدتقی گودرزی،
ویرایش ادبی، علی احسان سیف. -- تهران: مرز دانش، ۱۳۸۵
۱۵۴ ص: جدول، نمودار.

ISBN 964-9900-15-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Nutrition secrets, 2nd ed, c2004

عنوان اصلی:

کتابنامه: ص. ۱۴۷-۱۵۴.

۱- تغذیه -- پرسشها و پاسخها. ۲- تغذیه -- نابسامانیها -- پرسشها و
پاسخها. الف) آیرتن، جونز، کارول، Ireton_Jones, carol S. (ب) سیف، زهرا،
۱۳۴۰ - مترجم، ج) گودرزی، محمدتقی، ویراستار. د) عنوان.

۶۱۶/۳۹۰۰۷۶

۵ الف ۹ و ۵/ ۶۲۰ RC

۱۳۸۵

م ۸۵-۲۳۸۴

کتابخانه ملی ایران



مرز دانش

مرکز چاپ و پخش کتابهای دانشگاهی

نام کتاب: اسرار تغذیه: اصول تغذیه و تغذیه گروههای ویژه
نویسنده: چارلز وی، کارول آیرتن - جونز
مترجم: زهرا سیف

ویرایش علمی: دکتر محمدتقی گودرزی

ویرایش ادبی: علی احسان سیف

ناشر: مرز دانش لیتوگرافی: پلک چاپ: سوره

حروفچینی: آریا کامپیوتر تنظیم و صفحه آرایی: اکرم امیری

نوبت چاپ: اول - فروردین ۱۳۸۵ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۹۹۰۰-۱۵-۲

قیمت: ۱۹۵۰۰ ریال

مرکز پخش: انتشارات مرز دانش

تهران - خیابان انقلاب - خ ابوریحان - کوچه عنصری - پلاک ۱۱

تلفن: ۰۹۱۲ ۳۷۱۴۰۳۱ - ۶۶۴۰۳۶۵

Email: marzedanesh@yahoo.com

مازندرانیان و بالا میروید

تقدیم به روان پاک برادر

استاد ادب

« هیبت ا... سیف »

که در بستان زندگی طراوت اندیشه را

از او آموختم

مازندرانیان و دریا میروید

مقدمه مترجم

تغذیه علم پویایی است که در سالهای اخیر جایگاه ویژه ای را در علوم پزشکی به خود اختصاص داده است. نقش تغذیه مناسب در ترمیم سلامت و ارتقاء رشد در دوران های نوزادی، کودکی و نوجوانی بهمان چشمگیر است و تامین تغذیه سالم و کافی جهت زنان باردار و شیرده با توجه به نیازهای تغذیه ای خاص آنها اهمیت ویژه ای دارد.

با توجه به نقش تغذیه در تامین سلامت، پیشگیری و درمان بیماریها و کمبود منابع فارسی در مابین علم، ضرورت وجود منابع معتبر در این زمینه احساس می شود. لذا ترجمه کتاب حاضر که حاوی کل مطالب چاپ دوم و برگزیده ای از مطالب کتاب اول کتاب اسرار تغذیه است، به سبب نیاز می باشد.

مجموعه اسرار تغذیه شامل اصول تغذیه و تغذیه گروه های ویژه (زنان باردار، شیرده، کودک، نوجوان، افراد مسن و ورزشکاران) به صورت پرسش و پاسخ می باشد. هدف از ترجمه این کتاب بر آوردن نیاز دانشجویان رشته های علوم پزشکی (تغذیه، پزشکی، پرستاری، مامایی، بهداشت، علوم آزمایشگاهی و ...) و سایر علاقمندان به علم تغذیه می باشد. امید است که این کتاب چه در نظر آید.

امید است دانش پژوهان عزیز را از این کتاب خود از طریق پست الکترونیک Zahra_Seif@yahoo.com یا کاشی های این کتاب در حال تعدی

گردند.

مقدمه مؤلفین در چاپ دوم

اگر چه چاپ اول کتاب اسرار تغذیه را یک نفر (چارلز وان وی) ویرایش کرده بود چاپ دوم کتاب دو ویراستار داشت. یکی از مزایای عمده همکاری، امکان رایزنی و تبادل افکار برای دستیابی به ایده های جدید است. دو ویراستار این کتاب سالها با یکدیگر روی انواع پروژه ها عمدتاً از طریق انجمن تغذیه روده ای و پیراروده ای آمریکا کار کرده اند. در حالی که دکتر وان وی ویراستار تغذیه در آموزش بالینی بود. دکتر ایرتون - جونز یکی از ویراستارهای همکار ایشان بود. شاید بهترین نکته در همکاری ما این باشد که سوابق علمی نسبتاً متفاوتی داریم. یکی دکترای پزشکی و دیگری دکترای تخصصی دارد. یکی جراح و دیگری رژیم شناس است. سوابق علمی، زمینه تخصص و حتی ارتباطات ما با انجمن های تغذیه هم مختلف و هم مکمل یکدیگر بوده اند. ما معتقدیم این همکاری ارزش زیادی به این چاپ کتاب داده است.

آماده کردن چاپ دوم یک کتاب مرجع موفق پزشکی شبیه به حکایت شوهر هفتم ستاره سینمایی است که بارها ازدواج کرده است. ما می دانیم آنچه که از ما انتظار می رود، تلاش در جهت نوآوری و جذابیت مطالب است. ما از نویسندگان جدید زیادی استفاده کرده ایم، تقریباً تمام فصل ها را تغییر داده ایم و موضوعات ضمیمه را در جهت انعکاس بهتر آموزش متداول تغییر داده ایم. و بله از افراد مشابه ایرتون - جونز استفاده کرده ایم، غفلتی که در چاپ اول کتاب، همکاران به ما خاطر نشان کردند. خالصانه امیدواریم که این چاپ جدید نیاز جامعه تغذیه را بهتر تکمیل و تأمین کند و مورد تأیید شما قرار گیرد.

چارلز وان وی

کارول ایرتون - جونز

صفحه	عنوان
۱۱	فصل اول: پروتئین
۱۹	فصل دوم: کربو هیدرات ها
۲۷	فصل سوم: لیپیدها
۳۷	فصل چهارم: ویتامین ها
۵۳	فصل پنجم: عناصر شیمیایی کمیاب
۶۱	فصل ششم: مواد معدنی و الکترولیت ها
۷۱	فصل هفتم: فیبر
۷۷	فصل هشتم: اصول رژیم و هرم راهنمای غذایی
۸۵	فصل نهم: مراحل مراقبت تغذیه ای
۹۳	فصل دهم: تغذیه در کودکی
۱۰۳	فصل یازدهم: تغذیه در نوجوانی
۱۰۷	فصل دوازدهم: تغذیه افراد مسن
۱۲۳	فصل سیزدهم: تغذیه در بارداری
۱۴۱	فصل چهاردهم: تغذیه ورزشکاران
۱۵۱	منابع