

پرستاری در یک نگاه

تغذیه

نویسنده: دکتر ماریان فارل

جو آن نیکوتری

مترجم: فرح سیفی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

ویراستار: محمد اسماعیل رحمانی

فارل، ماریان L. Farrell,

نیکوتری، جوآن Nicoteri,Jo Ann L.

پرستاری در یک نگاه: تغذیه / نویسنده ماریان فارل، جوآن نیکوتری؛ ترجمه فرح

سیفی؛ ویراستار محمد اسماعیل رحمانی

تهران: پایگان، ۱۳۸۵.

۱۶۸ص: مصور.

ISBN:964-7539-86-x ریال ۲۵۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

Nutrition, 2nded,c2007

عنوان اصلی:

۱. تغذیه ۲. تغذیه ۳. پرستاری ۴. رژیم درمانی

مترجم: سیفی، فرح. ویراستار: رحمانی، محمد اسماعیل

۶۱۳/۲

RTA۷ / =۷ ۱۳۸۵ ۲ف /

۳۹۶۸۲-۸۵م

کتابخانه ملی ایران

عنوان کتاب: پرستاری در یک نگاه تغذیه

نویسنده: دکتر ماریان فارل، جوآن نیکوتری

ترجمه: فرح سیفی

ویراستار: محمد اسماعیل رحمانی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۵

قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال

انتشارات پایگان تلفن: ۸۸۸۰۹۲۵۷

تحويل کتاب در هر جای ایران با سایت:

شابک: ۹۶۴-۷۵۳۹-۸۶-x

www.payeganltd.com

ISBN:964-7539-86-x

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	پیشگفتار مولف
۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۳	فصل ۱ اصول تغذیه: آنچه که باید بدانید
۲۱	فصل ۲ بارداری
۲۷	فصل ۳ نقش تغذیه در بارداری: کربوهیدراتها، پروتئین و چربیها
۳۱	فصل ۴ نقش تغذیه در بارداری: مواد معدنی
۳۷	فصل ۵ نقش تغذیه در بارداری: ویتامینها
۴۵	فصل ۶ دوران شیردهی
۵۱	فصل ۷ نوزادان: (تولد - چهار هفتگی) - قسمت اول

۵۹	نوزادان - قسمت دوم	فصل ۸
۶۵	نوزادان [۱-۱۲ ماهگی]	فصل ۹
۷۱	کودکان نوپا [۱۲-۳۶ ماهگی]	فصل ۱۰
۷۷	کودکان پیش دبستانی [۳-۵ سال]	فصل ۱۱
۸۱	کودکان دبستانی [۶-۱۲ ساله]	فصل ۱۲
۸۷	نوجوانان [۱۲-۱۸ سالگی]	فصل ۱۳
۹۳	جوانان [۱۸ تا ۴۰ سالگی]	فصل ۱۴
۹۷	میان سالان [۴۰-۶۵ سالگی]	فصل ۱۵
۱۰۱	سالمندان [۶۵ سال به بالا]	فصل ۱۶
۱۰۷	تغذیه درمانی بیماری قلبی - عروقی	فصل ۱۷
۱۱۳	تغذیه برای اختلالات گوارشی - قسمت اول	فصل ۱۸
۱۱۹	تغذیه برای اختلالات گوارشی - قسمت دوم	فصل ۱۹
۱۲۵	تغذیه برای اختلالات گوارشی - قسمت سوم	فصل ۲۰
۱۳۱	رژیم درمانی برای ناراحتی های کلیوی و ادراری	فصل ۲۱
۱۳۷	تغذیه درمانی برای تقویت عضلات و استخوانها	فصل ۲۲
۱۴۳	نیازهای غذایی بیماران مبتلا به دیابت شیرین - قسمت اول	فصل ۲۳
۱۴۹	نیازهای غذایی بیماران مبتلا به دیابت شیرین - قسمت دوم	فصل ۲۴
۱۵۵	نیازهای غذایی بیماران سرطانی	فصل ۲۵
۱۶۱		ضمایم
۱۶۸		اختصارات

پیشگفتار

توسعه سریع و روزافزون شناخت انسان از علوم مختلف، به خصوص علوم پزشکی بشر را وادار نموده است تا در جهت ارائه این اطلاعات حجیم به مخاطبان مختلف و متعدد، اقدام به ابداع روش‌های نوین ارائه اطلاعات نماید. از جمله این اقدامات می‌توان از ابداع اینترنت، ماهواره، و ... غیره نام برد. ولی علی‌رغم این توسعه شگرف در علم اطلاع رسانی "کتاب" همچنان جایگاه خود را به عنوان یکی از مهمترین و تأثیرگذارترین روش‌های انتقال اطلاعات حفظ نموده است.

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه همزمان با آغاز جهش در عرصه علوم و فنون، همگام با سایر مراکز علمی کشور عزیزمان و بر اساس وظیفه ذاتی، عزم خود را در جهت به روز آوری، گسترش و ارائه علوم جهت کلیه افراد جامعه؛ بصورت عام؛ و جهت اهل فن؛ به صورت خاص؛ و حمایت از تلاشگران این عرصه، جزم نموده است. کتاب حاضر نمونه‌ای است از این تلاش، امید که سعی کلیه دست اندرکاران در جهت رضای خفقتعالی باشد. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

دکتر محمود رضا مرادی

معاونت آموزشی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

پیشگفتار مولف

راهنمای غذایی که در ماه مه سال ۲۰۰۰ میلادی وزارت کشاورزی ایالات متحده منتشر کرد حاوی ده نکته ی راهنما پیرامون سلامت بهتر است که تحت سه رویکرد شکل یافته است. رویکرد نخست معرف تناسب بوده که به طور ویژه در مورد وزن مناسب و فعالیت جسمانی روزانه است. دیگر رویکرد آن در رابطه با پایه ریزی یک مبنای سالم بر اساس راهنمای هرم غذایی است، و رویکرد آخر در مورد انتخاب یک رژیم غذایی با کلسترول و چربی اشباع کم و چربی کل متعادل است. به علاوه، انتخاب نوشیدنیها و غذاها با میزان متعادل مواد قندی و طبع غذا با نمک کمتر از اهمیت برخوردار است.

طبق این راهنما، اگر فردی دارای اضافه وزن باشد، کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد وزن بدن در مدت ۶ ماه توصیه می شود. همچنین انتخاب غلات غیر فرآورده، میوه ها، و سبزیجات در رژیم روزانه برای تمام افراد اهمیت دارد. توصیه می شود که افراد به منظور کاهش خطر بیماری قلبی، فشار خون، سرطان کولون، و نوع ۲ دیابت شیرین فعالیت جسمانی را روزانه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه حفظ کنند. هرم راهنمای غذایی پنج گروه عمده ی غذایی را در بر دارد: گروه نان، غلات، برنج، و ماکارونی؛ گروه سبزیجات؛ گروه میوه ها؛ گروه لبنیات؛ و گروه گوشت قرمز و سفید، لوبیا های خشک شده، تخم مرغ، و آجیل. انتخاب بسته به سن فرد تغییر می کند. رژیمهای مجاز پیشنهادی (RDA) دسته ای از استانداردها برای مواد مغذی هستند که کمیته رژیمهای مجاز تهیه کرده است. این مقادیر مجاز بیانگر مصرف میانگین روزانه انرژی و مواد مغذی است که برای تامین

نیازهای افراد سالم کافی شناخته شده است. این مقادیر به منظور کمک به افراد جهت انتخاب یک رژیم غذایی سالم از مواد مغذی مفید تهیه و تنظیم شده است. رژیمهای غذایی مرجع (DRI) واژه ای جدید است که مجمع تخصصی تغذیه و مواد غذایی به منظور ارائه ی برآوردهای کمی مصرف غذایی برای استفاده در موقعیتهای گوناگون بکار برده است. رژیمهای غذایی مرجع جایگزین واژه ی شناخته شده تر- رژیمهای پیشنهادی مجاز- دیگری است که در طول پنجاه سال به عنوان راهنمای مصرف غذایی مورد بازبینی قرار گرفته و به روز شده است. به کارگیری رژیمهای غذایی مرجع نشانگر بازبینی جامع از نقش مواد مغذی و تغذیه بوده و مشتمل بر چهار گروه مرجع مصرف است: رژیم غذایی مجاز پیشنهادی هدف فرد است؛ سطوح جذب بالا و قابل تحمل (UL) به منظور آگاهی مصرف کننده از مقادیری از مصرف است که مصرف فرا تر از آن به طور مکرر می تواند باعث بروز اثرات نامطلوب شود؛ میانگین برآورد نیازها (EAR) معرف مصرفی است که در آن اطلاعات حاکی از آن است که نیازهای پنجاه درصد از افرادی را که آنرا مصرف می کنند تامین نمی کند؛ و مصرف کافی (AI) سطحی است که متخصصان تغذیه طراح مقادیر مرجع مصرف معتقدند پاسخگو به نیازهای تمام افراد یک گروه خاص است، اما در مقایسه با میانگین برآورد نیازها و در نتیجه رژیم مجاز پیشنهادی، بیشتر بر پایه ی نظر آنان بوده و مبنای اطلاعاتی کمتری دارد. هنگامی که نتوان یک رژیم مجاز تعیین کرد مصرف کافی پیشنهاد می گردد. هر دوی آنها را می توان به عنوان هدف برای فرد بکار برد.

جداول آورده شده در متن رژیمهای غذایی مرجع و رژیمهای مجاز پیشنهادی را برای مواد مغذی که وزارت کشاورزی ایالات متحده منتشر کرده بیان می کنند. این کتاب به عنوان ابزاری آموزشی برای دست اندر کاران سلامت گردآوری شده است. اطلاعات در مورد تغذیه برای تمام طول زندگی با توجه به توصیه ها و راهنماییها برای هر گروه سنی و همچنین راههای بهبود وضعیت تغذیه ارائه شده است.

Marian L. Farrell
Jo Ann L. Nicoteri

پیشگفتار مترجم

کتاب حاضر حاوی چکیده ای از اطلاعات تغذیه‌ای در تمام طول زندگی با توجه به توصیه‌ها و راهنمایی‌ها برای هر گروه سنی و همچنین راههای بهبود وضعیت تغذیه است که کوشیده با بیانی ساده و طبقه‌بندی شده اطلاعات لازم را برای یک مادر، یک پرستار و... به صورت نکات مهم ارائه نماید. مطالعه کتاب حاضر را به تمام دانشجویان، جوانان، مادران جوان، میان سال و سالمند توصیه می‌نمایم.

بر خود لازم دانسته که از زحمات حوزه معاونت آموزشی و پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه که با دقت و درایت با ویراستاری علمی خود به پربار نمودن کتاب کمک نموده‌اند، همچنین از جناب آقای محمد اسماعیل رحمانی که ویراستاری ادبی را بر عهده داشته‌اند قدردانی نمایم.

از خوانندگان گرامی تقاضا دارم هر گونه اشتباهات احتمالی را اعم از غلط املایی، چاپی، ویرایشی و علمی از طریق آدرس کرمانشاه صندوق پستی ۶۷۱۵۵-۱۴۸۷ یادآوری نموده و بدین ترتیب مرا رهین منت خود نمایند.

فروخ سیفی

شهریور ۱۳۸۵