

بسم الله الرحمن الرحيم

مبانی تغذیه

(جلد ۱)

تدوین: همیرا نصیری رینه

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و امد تنکابن



www.karpi.ir

۱۳۹۰

سرشناسه	:	نصیری رینه، حمیرا، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدیدآور	:	مبانی تغذیه، تدوین حمیرا نصیری.
مشخصات نشر	:	بابل: کارپی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	ج: معصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۵۰۰۰۰ ریال ۴۲ ۴۸۳-۹۰-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	:	تغذیه
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ م ۶۲/۶۷۸۲۱ RAY
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۵۳۸۴۹۶



www.karpi.ir

مبانی تغذیه

(جلد اول)

تدوین

حمیرا نصیری رینه

ناشر: کارپی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد و ناشر چاپ: جاسم، حرم راده (بشر کارپی)

لینو گرافی: ساهگان

چاپ و صحافی: ماس چاپ

نشانی ناشر: بلوار جانبازان، خیابان تختی غربی، حر ۱۲، ساختمان آبادانا، طبقه سوم

کد پستی ۴۷۳۱۶-۴۷۱۸۷، بابل، ایران

تلفن: ۰۹۱۱۳۲۶۶۱۲۶ - ۰۹۱۱۳۱۱۵۲۳۹

rezacharamzadeh@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۱۳۹۱۴۹۳۸ - ۰۱۱۱۳۲۵۳۳۶۸

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۴۸۳-۴-۲

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

هر گونه استفاده از مطالب این اثر به هر شکل مستلزم کسب اجازه کتبی از مولف می باشد. با متخلفین طبق قانون حمایت از حقوق مولفین و مصنفین برخورد خواهد شد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول: ترکیب بدن
۱۱	مقدمه
۱۲	ترکیب بدن
۱۲	۱- سطح انمی
۱۲	۲- سطح مولکولی
۱۳	تغییرات BMI و چربی بدن
۱۵	تغییرات ترکیب بدن
۱۶	تغییرات ترکیب بدن در دوران بارداری
۱۷	تأثیر تغذیه بر ترکیب بدن
۱۸	۳- سطح سلولی
۱۸	۴- سطح بافتی - سیستم
۱۸	۵- سطح کل بدن
۱۸	الف- اندازه گیری قد
۱۹	ب- تعیین اندازه جثه بدن
۱۹	ج- اندازه گیری وزن بدن
۱۹	الف) نمایه توده بدن (BMI)
۲۰	ب) وزن ایده آل IBW
۲۱	اندازه گیری محیط برخی قسمت های بدن
۲۱	نسبت دور کمر به باسن (WHR)
۲۱	روش اندازه گیری
۲۱	محیط ماهیچه وسط بازو (MAMC)
۲۱	روش اندازه گیری
۲۱	محیط دور بازو (MAC)
۲۳	ترکیب بدن در چاقی
۲۴	ترکیب بدن در کمبود دریافت مواد غذایی

ورزش	۲۴
فصل دوم: تعادل انرژی ENERGY BALANCE	۲۵
انرژی	۲۷
کالری متری مستقیم	۲۸
گرمای سوختن	۲۸
ضریب هضم	۲۹
مقدار انرژی غذاها	۲۹
نیاز بدن به انرژی	۲۹
متابولیسم پایه (BMR)	۳۰
اندازه گیری متابولیسم پایه	۳۱
۱- روش کالری متری مستقیم	۳۲
۲- روش کالری متری غیرمستقیم	۳۳
محاسبه انرژی مصرفی هر فرد	۳۳
اندازه گیری میزان متابولیسم پایه با استراحت از طریق فرمول	۳۴
محاسبه انرژی صرف شده برای فعالیت بدنی	۳۴
عوامل مؤثر بر انرژی مصرف شده در فعالیت بدنی	۳۵
اثر حرارت زایی غذا (TEF)	۳۶
الف) ترموژنز اجباری Obligatory Thermogenesis	۳۷
ب) ترموژنز انطباقی Adaptive or facultative thermogenesis	۳۸
متابولیسم انرژی در حالت ناشتا و پس از اخذ غذا	۳۸
تعادل انرژی	۴۵
فصل سوم: کربوهیدرات ها Carbohydrates	۴۷
مونوساکاریدها یا قندهای ساده	۵۰
گلوکز	۵۲
جذب گلوکز و شاخص گلیسمی	۵۴
مراحل هضم کربوهیدرات	۵۴
دی ساکاریدها	۶۰

۶۰	ساکارز
۶۱	مالتوز (قند مالت)
۶۱	لاکتوز (قند شکر)
۶۲	الکل‌های پلی‌هیدروکسی
۶۲	پلی‌ساکاریدها
۶۳	نشاسته
۶۳	گلیکوژن
۶۴	اینولین
۶۵	متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۶۵	فیبر غذایی Dietary Fibre
۶۶	خواص فیزیکی فیبرها
۶۷	خواص فیزیولوژیک فیبرها
۷۱	نقش فیبرها در بدن انسان
۷۳	فصل چهارم: چربی‌ها (Lipids)
۷۶	انواع اسیدهای چرب و انواع تری‌گلیسیریدها
۷۷	اسیدهای چرب ضروری
۷۸	کمبود اسیدهای چرب ضروری
۸۱	تری‌گلیسیرید
۸۱	خواص فیزیکی
۸۱	واکنش‌های تری‌گلیسیرید
۸۲	اعمال تری‌گلیسیریدها
۸۲	خصوصیات چربی‌های حیوانی و گیاهی
۸۳	چربی‌های فرموله و جانشین
۸۵	استرول‌ها
۸۶	اجسام کتون (Ketone-bodies)
۸۷	تنظیم هورمونی متابولیسم چربی
۸۷	هضم و جذب چربی‌ها

۸۷	هضم LCT در دهان و معده
۸۹	جذب LCT
۹۰	هضم و جذب MCT
۹۰	استاتوره چیست؟
۹۰	ستتر لیپوپروتئین با دانسیته پایین (VLDL)
۹۱	ستتر لیپوپروتئین با دانسیته بالا (HDL)
۹۳	اصول رژیم غذایی مناسب در پیشگیری و درمان چربی خون بالا (هیپرلیپیدمی)
۹۶	مواد غذایی غیرمجاز
۹۷	مقدار توصیه شده روزانه (Recommended Dietary Allowance (RDA)
۹۸	مقدار مورد نیاز دریافت چربی ها
۹۹	فصل پنجم: پروتئین Protein
۱۰۱	پروتئین های حیوانی
۱۰۲	پروتئین های گیاهی
۱۰۲	دنا توره شدن و انعقاد پروتئین ها
۱۰۳	اسیدهای آمینه
۱۰۳	اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری
۱۰۵	کاتابولیسم اسیدهای آمینه
۱۰۵	ستتر پروتئین
۱۰۵	تنظیم هورمونی
۱۰۶	ارزیابی کیفیت پروتئین
۱۰۸	هضم پروتئین ها
۱۰۸	جذب پروتئین ها در دستگاه گوارش
۱۰۹	نقش پروتئین ها در بدن
۱۱۰	تعادل نیتروژنی بدن
۱۱۱	مقدار مورد نیاز
۱۱۳	فصل ششم: ویتامین ها Vitamins
۱۱۵	ویتامین های محلول در چربی Fat-soluble vitamins

۱۱۶	ویتامین A (رتینول)
۱۲۳	ویتامین D
۱۳۰	ویتامین E (توکوفرول)
۱۳۴	ویتامین K
۱۴۱	ویتامین‌های محلول در آب
۱۴۱	تیامین Thiamin (ویتامین B ₁)
۱۴۶	ویتامین ریبوفلاوین (B ₂)
۱۵۴	ویتامین B ₆ (پریدوکسین، پریدوکسال، پریدوکسامین)
۱۵۸	فولات (اسید فولیک، فولاسین یا Pteroylmonoglutamate)
۱۶۳	ویتامین B ₁₂ (کوبال آمین)
۱۶۸	پانتوتنیک اسید Pantothenic Acid
۱۶۹	بیوتین
۱۷۴	اسید آسکوربیک (ویتامین C)
۱۸۳	منابع