

بسم الله الرحمن الرحيم

سیب سبز
تغذیه

ویرایش ۹۸

www.ketab.ir

مؤلف: پانته آ بزرگ ساوجی

مدیریت تدوین: دکتر صادق شفائی، مهسا مولایی

مؤسسه آموزشی دانش آموختگان تهران

انتشارت طبیبانه

۱۳۹۸

سرشناسه : بزرگ ساوجی، پانته‌آ، ۱۳۷۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : تغذیه ویرایش ۹۸/مؤلف پانته‌آ بزرگ ساوجی؛ مدیریت تدوین صادق شفتی، مهسا مولایی؛
 [به سفارش] موسسه آموزشی دانش‌آموختگان تهران.
 مشخصات نشر : تهران: طبیبانه، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۹، ۹ ص: مصور، جدول، نمودار.؛ ۲۲ × ۲۹ س م.
 فروست : سیب سبز.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۴۵-۳-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : تغذیه — راهنمای آموزشی (عالی)
 موضوع : (Nutrition — Study and teaching (Higher
 موضوع : تغذیه — آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
 موضوع : (Nutrition — Examinatins, questions, etc. (Higher
 شناسه افزوده : شفایی، صادق، ۱۳۶۷ -
 شناسه افزوده : مولایی، مهسا، ۱۳۷۴ -
 شناسه افزوده : موسسه آموزشی دانش‌آموختگان تهران
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ ت۷/ب۴/RA۷۸۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۷۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۰۰۱۸۸

تغذیه

مؤلف: بزرگ ساوجی

ناشر: طبیبانه

چاپ: مجتمع چاپ و نشر پیکامان

صفحه بندی: نگار عبادی، زاده

طراح جلد: ماندانا هاشمی

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۱۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۴۵-۳-۱

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بعد از خیابان روانمهر، بن بست سرود، پلاک ۲، واحد همکف

تلفن: ۰۹۳۵۳۵۸۰۲۳۱ / ۰۲۱ - ۶۶۴۰۶۱۷۰

وب سایت: edutums.ir

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. مطابق قانون اقدام به کپی کتاب به هر شکل (از جمله کپی کاغذی یا انتشار در فضای مجازی) شرعاً حرام و قانوناً جرم محسوب شده و حق پیگیری و شکایت در دادگاه برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱	تبادل انرژی
۲	BMR
۳	فیبرها
۵	قندها
۵	اسید چرب
۷	روغن‌ها
۸	لیپوپروتئین‌ها - کولسترول
۹	اسیدهای آمینه
۱۰	منابع و ارزش‌های غذایی
۱۱	ویتامین A
۱۲	ویتامین‌های گروه B
۱۵	فولات
۱۵	ویتامین C
۱۶	ویتامین D
۱۷	ویتامین E
۱۸	ویتامین K
۱۸	آهن
۲۰	روی
۲۰	کلسیم
۲۱	عناصر دیگر

فهرست مطالب

۲۲		تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی
۲۵		رژیم‌درمانی
۲۸		شاخص گلایسیمیک
۲۹		ترکیب بدن
۲۹+۱		مکمل تغذیه

www.ketab.ir