

# اصول ومبانی تغذیه کاربردی

برای ملیه رشته های دانشگاهی

تالیف

مهندس منیژه حکیمی

زمستان ۱۳۹۱

|                           |                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه :                 | حکیمی، منیژه                                                            |
| عنوان و نام پدید آورنده : | اصول ومبانی تغذیه کاربردی برای کلیه رشته ها دانشگاهی /تالیف منیژه حکیمی |
| مشخصات نشر :              | تهران ، سروا: ۱۳۹۱                                                      |
| مشخصات ظاهری :            | ص ۵۰۴                                                                   |
| شابک :                    | ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۸-۲۸-۲                                                       |
| موضوع :                   | تغذیه                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی :       | فیا                                                                     |
| شناسه افزوده :            | کلهر، مرضیه                                                             |
| رده ی کتابخانه ی ملی :    | ۱۳۹۱ ۱۶ ج QR                                                            |
| بندی دیو :                | ۶۱۳/۲                                                                   |
| شماره کتابخانه ی ملی :    | ۲۸۸۹۴۲۳                                                                 |

|                        |                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------|
| نام کتاب               | اصول ومبانی تغذیه کاربردی برای کلیه رشته های دانشگاهی |
| مترجمان                | : مترجم منیژه حکیمی                                   |
| ناشر                   | : سروا                                                |
| ناشرهمکار              | : آوای مسیح                                           |
| نوبت چاپ               | : اول                                                 |
| سال چاپ                | : زمستان ۱۳۹۱                                         |
| شابک                   | : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۸-۲۸-۲                                   |
| چاپ                    | : چاپ فرشیوه                                          |
| تیراژ                  | : ۱۰۰۰ نسخه                                           |
| قیمت                   | : ۲۳۰۰۰۰ ریال                                         |
| ناظر و مسئول فنی چاپ : | رضا غلامی                                             |

مرکز چاپ و توزیع، نشر وپخش غلامی

انقلاب - خیابان ابوریحان - کوچه عنصری پلاک ۱۱ درب سمت راست - زنگ اول

همراه ۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲ تلفن پخش ۶۶۹۶۳۱۲۷

حق چاپ برای نشر وپخش غلامی محفوظ است

فهرست عناوین

صفحه

• مقدمه ..... ۱۹ و ۱۸

فصل اول . غذا و تغذیه

• تعریف غذا ..... ۱

• نقش تغذیه خوب مفید ..... ۲

• ترکیبات مواد غذایی در زندگی ..... ۲

• سوء هاضمه ..... ۳

• ورزش و علم تغذیه ..... ۴

• غذاچیست ..... ۵

• تعریف غذا ..... ۶

• اهمیت غذا ..... ۶

• تامین نیازهای فیزیولوژیک غذا ..... ۷

• مواد مغذی ضروری ..... ۷

• مواد متشکله بدن ..... ۸

• ساختمان شیمیایی بدن ..... ۹

• اجزاء و ترکیبات بدن ..... ۱۰

• نحوه اندازه گیری ترکیبات بدن ..... ۱۰

- ارزیابی ترکیبات بدن ..... ۱۱
- سلول و اجزاء تشکیل دهنده آن ..... ۱۳
- غشاء سلولی ..... ۱۴
- هسته سلول ..... ۱۵
- شبکه آندوپلاسمی ..... ۱۵
- ریبوزوم ..... ۱۶
- دستگاه گلژی ..... ۱۶
- اعمال دستگاه لیزی ..... ۱۷
- لیزوزوم ها ..... ۱۸
- میتوکندری ..... ۱۸
- پراکسی زوم ها ..... ۱۹
- سانتیوایا ..... ۱۹
- اجزاء زنده غیر سلولی ..... ۲۴
- ترکیبات بدن ..... ۲۰
- سطح اتمی ..... ۱
- سطح ملکولی ..... ۲۰
- سطح سلولی ..... ۲۰
- سطح کل بدن ..... ۲۰

- خلاصه فصل اول ..... ۲۱
- نمونه سؤالات فصل اول ..... ۲۲

## فصل دوم . غذا بعنوان یک منبع انرژی

- اکسیداسیون ..... ۲۴
- تعریف کالری ..... ۲۵
- تعریف بیولوکالری ..... ۲۵
- میزان انرژی و ادغذائی ..... ۲۵
- میزان انرژی قابل استفاده در ۱۰۰ گرم شیر ..... ۲۶
- میزان انرژی بعضی از مواد غذائی در ۱۰۰ ماده غذائی ..... ۲۷
- عوامل موثر در متابولیسم ..... ۲۸
- نحوه طراحی رژیم های غذائی ..... ۲۹
- شش قانون مهم برای طراحی رژیم های غذائی ..... ۳۰
- استاندارد های تغذیه ای ..... ۳۳
- خلاصه فصل دوم و نمونه سؤالات فصل دوم ..... ۳۴

## فصل سوم . مروری بر ساختار و عملکرد هورمون ها و آنزیم ها

- - آنزیم ها ..... ۳۸
- تاثیر زیست شیمی روی آنزیم ها ..... ۴۰
- طبقه بندی آنزیم ها ..... ۴۲

- حساسیت آنزیم ها ..... ۴۳
- نقش آنزیم ها در هضم ..... ۴۵
- مراحل هضم در دستگاه گوارش ..... ۴۵
- سوء هاضمه ..... ۴۹
- نقل و انتقال مواد مغذی در بدن ..... ۴۹
- فلور ..... ۵۰
- هورمون ها ..... ۵۲
- تفاوت هورمون ها با انتقال دهنده های عصبی ..... ۵۴
- هورمونهای کبد معرقاب ..... ۵۴
- ساختمان شیمیایی انسولین و پیوستن آنسولین ..... ۵۷
- سیستم تنظیم ترشح انسولین ..... ۵۹
- اثر انسولین در تبادلات غشاهای سلولی ..... ۵۹
- اثر انسولین در متابولیسم چربی ها و پروتئین ..... ۶۱
- بیماریهای ناشی از اختلالات در ترشح انسولین ..... ۴۴
- هورمونهای استروئیدی ..... ۶۴
- غده های تیروئید، پاراتیروئید و غده های فوق کلیه ..... ۶۴
- غدد آندوکراین ..... ۶۵
- مغز فرماندهی بدن ..... ۶۶

۶۹..... خلاصه درس سوم و سئوالات درس فصل سوم.....

## فصل چهارم . آشنایی با ساختار و عملکرد کربوهیدرات ها

- ۷۰..... تعریف کربوهیدرات
- ۷۳..... منو ساکارید ها
- ۷۴..... دی و پلی ساکارید ها
- ۷۸..... ویژه گی های قند ها
- ۸۰..... گلوکنادیکس
- ۸۱..... آشنائی با منابع گی ای انقندها
- ۸۷..... متابولیسم کربوهیدرات
- ۹۱..... شیرین کننده ها
- ۹۲..... نقش کربوهیدرات در سلامتی انسان
- ۹۲..... اکسیداسیون گلوکز
- ۹۳..... نقش کربوهیدرات در پوسیدگی دندان
- ۹۴..... نقش کربوهیدرات در بیماریهای قلب و عروق
- ۹۷..... کربوهیدرات ها و دیابت
- ۹۸..... نمایه گلیسمی
- ۱۰۱..... هیپو گلیسمی
- ۱۰۳..... توصیه های غذایی در دیابت نوع اول و دوم

- نکات مهم و قابل توجه برای خانواده ها و بیماران ..... ۱۰۶
- رژیم غذایی بیماران دیابتی نوع اول ..... ۱۰۸
- ویژه گی های کربوهیدراتها ..... ۱۰۸
- میزان کربوهیدرات بعضی از مواد غذایی در ۱۰۰ گرم ..... ۱۰۹
- خلاصه فصل ۴ و سئوالات فصل ۴ ..... ۱۱۰

### فصل پنجم فیبر و الیاف غذایی

- دانستن کل و منابع سبوس و گیاهک برای سلامتی ..... ۱۱۱
- تقسیم بندی فیبرهای خوراکی ..... ۱۱۱
- خواص فیبرها، محلول ..... ۱۱۲
- انواع فیبرهای رژیمی ..... ۱۱۲
- تقسیم بندی فیبرها از لحاظ قابلیت تخمیر ..... ۱۱۵
- فیبرهای محلول ..... ۱۱۶
- تقسیم بندی فیبرها از لحاظ ویسکوز ..... ۱۱۸
- تقسیم بندی فیبرها از لحاظ ویسکوز ..... ۱۱۸
- اثرات منفی فیبر ها و عوارض جانبی مصرف زیاد ..... ۱۲۰
- تاثیر فیبرها روی انواع بیماری ها ..... ۱۲۱
- اثر فیبر بر غذائی بر کلسترول خون ..... ۱۲۱
- فیبر و بیماریهای قلبی ..... ۱۲۲



- فیبر و بیماری های قلبی و دیابت ..... ۱۲۳
- فیبر و سرطانها ..... ۱۲۳
- فیبر و فشار خون ..... ۱۲۴
- توصیه های کلی در مورد مصرف فیبر ها ..... ۱۲۵
- خلاصه درس و سئوالات فصل پنجم ..... ۱۲۶

### فصل ششم: ساختار و عملکرد چربی ها و لیپید ها

- نقش لیپید ها در بدن ..... ۱۲۹
- لیپید های ساده و مرکب ..... ۱۳۱
- گلیسرول ..... ۱۳۲
- تقسیم بندی انواع اسید های چرب ..... ۱۳۴
- اسید های چرب اشباع و غیر اشباع ..... ۱۳۵
- تفاوت اسید های چرب ضروری و خواص و منابع آنها ..... ۱۳۷
- اسید های چرب ضروری و غیر ضروری ..... ۱۳۷
- کلسترول ؟ ..... ۱۳۸
- مشکلات ایجاد شده از طریق دیابت ..... ۱۴۰
- مشکلات ایجاد شده از طریق کلسترول بالای خون ..... ۱۴۰
- عوامل افزایش دهنده کلسترول خون ..... ۱۴۳
- چگونه HDL کلسترول را افزایش دهیم ..... ۱۴۵

- تری گلیسرید ها ..... ۱۴۸
- نکات مهم در مصرف چربی ها ..... ۱۵۰
- نقش چربیها در بدن ..... ۱۵۲
- مقایسه روغنهای مایع و جامد ..... ۱۵۴
- روغن مایع و سرخ کردنی و مومها ..... ۱۶۰
- روغن ریتون و خواص آن ..... ۱۶۲
- ارزش غذایی و تغذیه ای روغن زیتون ..... ۱۶۴
- انواع روغن هایی که برای تغذیه توصیه میشوند ..... ۱۶۶
- مارگارین ..... ۱۷۱
- مراحل امولسیفیکاسیون چیست ها ؟ ..... ۱۷۲
- مخلوط آبی شیر ..... ۱۷۲
- چند نکته درمورد چربی ها ..... ۱۷۳
- خلاصه فصل ششم ..... ۱۷۴
- سئوالات فصل ششم ؟ ..... ۱۷۴

### • فصل هفتم . ساختار و عملکرد پروتئینها

- عوارض ناشی از کلسترول بالا اسید های آمینه ..... ۱۷۵
- نقش پروتئینها در بدن ..... ۱۷۶

- اسیدهای آمینه ..... ۱۷۷
- ویژگیهای فیزیکوشیمیائی پروتئینها ..... ۱۷۷
- متابولیسم اسید های آمینه ..... ۱۷۸
- اسید های آمینه ضروری ..... ۱۷۸
- اسید های آمینه غیر ضروری ..... ۱۷۹
- ویژگیهای فیزیکوشیمیائی پروتئینها ..... ۱۸۷
- مقدار مورد نیاز پروتئین ها ونخوه محاسبه ..... ۱۸۸
- علامت های سبب ..... ۱۹۰
- پروتئین وبیماریها ..... ۱۹۱
- کیفیت پروتئین ها جایگزین منابع غذایی پروتئینی ..... ۱۹۲
- ارزش مقایسه ای پروتئینهای حیوانی و گیاهی ..... ۱۹۳
- کیفیت پروتئینی منابع غذایی حیوانی و گیاهی ..... ۱۹۴
- پروتئین غلات ..... ۱۹۵
- عوامل مؤثر بر نیاز به پروتئین ها ..... ۱۹۷
- مقدار مورد نیاز پروتئین برای یک ورزشکار ..... ۱۹۸
- منابع غذایی پروتئین ..... ۱۹۸
- جایگزینی مواد غذایی پروتئینی ..... ۲۰۶
- عملکرد پروتئین در بدن ..... ۲۱۴

- ارزش انرژی مواد غذایی ..... ۲۱۴
- عوامل ناشی از کمبود پروتئین ها ..... ۲۱۵
- تعادل ازتی ..... ۲۱۷
- نیاز بدن به اسید آمینه ..... ۲۱۸
- سویا و خواص مفید آن ..... ۲۱۸
- منابع غذایی و مقدار مورد نیاز از سویا ..... ۲۱۸
- منابع غذایی پروتئینها ..... ۲۱۹
- عوامل ناشی از کمبود پروتئینها ..... ۲۱۹
- ماراسموس ..... ۲۱۹
- کواشیورکور ..... ۲۲۰
- نقش اسیدهای آمینه در ساختن ترکیبات ضروری بدن ..... ۲۲۱
- سویا و فواید آن ..... ۲۲۱
- ارزیابی کیفیت پروتئین های غذایی ..... ۲۲۶
- خام گیاه خواران ..... ۲۲۶
- ارزیابی حداقل پروتئین مورد نیاز بدن ..... ۲۳۰
- خلاصه درس و سئوالات درس فصل هفتم ..... ۲۳۳

### فصل هشتم: مینرال ها ( مواد معدنی )

- تفاوت درشت مغذی ها با ریز مغذی ها ..... ۲۳۶

- تقسیمات عناصر معدنی ..... ۲۳۸
- عناصر معدنی ضروری ..... ۲۳۹
- مواد معدنی اصلی ..... ۲۴۱
- کلسیم ..... ۲۴۱
- عواملی که بر جذب کلسیم تاثیر دارد ..... ۲۴۱
- مهمترین منابع غذائی کلسیم ..... ۲۴۴
- کمبود کلسیم ..... ۲۴۶
- بیماری استئوپور ..... ۲۴۷
- بیماری ریکتز ..... ۲۴۸
- فسفر ..... ۲۴۹
- سولفور ..... ۲۴۹
- سدیم و پتاسیم ..... ۲۵۰
- کلر ..... ۲۵۱
- آهن ..... ۲۵۲
- اعمال مختلف آهن در بدن ..... ۲۵۳
- مهم ترین عواملی که در جذب آهن اثر دارد ..... ۲۵۵
- علائم و نشانه های کمخونی فقر آهن ..... ۲۵۶
- منیزیم ..... ۲۵۸

• روی ..... ۲۶۰

عناصر معدنی کم مصرف :

• ید گواتر ..... ۲۶۳

• عوارض کمبود ید ..... ۲۶۶

• مس و فلوراید ..... ۲۶۸

• سایر عناصر کم مصرف ..... ۲۶۹

• خلاصه فصل هشتم و سئوالات مربوط به درس ..... ۲۷۱

### فصل نهم: آب و عملکرد آن در بدن

◦ عملکرد آب ..... ۲۷۳

◦ میزان آب در وزن سلول ..... ۲۷۴

◦ میزان آب در مواد غذائی ..... ۲۷۴

◦ چند لیوان آب بنوشیم ..... ۲۷۴

◦ علل اهمیت آب در سلامتی ..... ۲۷۶

◦ آب و کاهش وزن ..... ۲۷۷

◦ اندازه گیری مایعات بدن ..... ۲۷۸

◦ مقدار آب بدن ..... ۲۸۱

◦ تعادل آب در بدن ..... ۲۸۲

◦ آب به عنوان حلال ..... ۲۸۳

○ مشخصات فیزیکی آب ..... ۲۸۴

○ خلاصه درس فصل ۹ و سئوالات مربوط به درس ..... ۲۹۰

## فصل دهم . . ویتامین ها

○ مقدمه ..... ۲۹۱

○ ویتامین های محلول در چربی ..... ۲۹۲

○ ویتامین های محلول در آب ..... ۲۹۳

- ویتامین های محلول در چربی ..... ۲۹۳

○ ویتامین آ ( Vitamin A = رتینول ) ..... ۲۹۳

○ ویتامین د ( Vitamin D = کوله کالسیفرول ) ..... ۲۹۸

○ ویتامین ای ( Vitamin E = کوکوفرول ) ..... ۳۰۳

○ ویتامین کا ( Vitamin K = مناکینون ) ..... ۳۰۵

- ویتامین های محلول در آب : ..... ۳۰۷

○ ویتامین ث ( Vitamin C = اسید اسکوربیک ) ..... ۳۰۷

○ ویتامین ب۱ ( Vitamin B1 = تیامین ) ..... ۳۱۳

○ ویتامین ب۲ ( Vitamin B2 = ریبوفلاوین ) ..... ۳۱۵

○ نیاسین ( Vitamin B3 = نیکوتینیک اسید ) ..... ۳۱۷

○ ویتامین ب۶ ( Vitamin B6 = پیریدوکسین ) ..... ۳۱۹

○ بیوتین ( Vitamin H ) ..... ۳۲۰

- ویتامین ب ۱۲ (Vitamin B12 = سیانوکوبالامین) ..... ۳۲۱
- اسید فولیک (Vitamin B9 = فولات) ..... ۳۲۴
- اسید پانتوتنیک (Vitamin B5) ..... ۳۲۶
- خلاصه فصل ۱۰ و سئوالات درس ..... ۳۲۷

### فصل یازدهم .. انرژی و تنظیم برنامه غذایی: رژیم غذایی و تندرستی

- شش قانون مهم در طراحی رژیم غذایی ..... ۳۲۸
- رژیم غذایی و تندرستی ..... ۳۳۲
- تحرک و رمز سلامتی ..... ۳۳۴
- اختلالات خوردن ..... ۳۳۷
- بیماری های کمبود ..... ۳۳۸
- رژیم غذایی بیماری های کمبود ..... ۳۳۸
- رژیم غذایی در بیماری های فراوانی ..... ۳۳۹
- مفهوم تندرستی درک کنونی از تغذیه ..... ۳۳۹
- چاقی ..... ۳۴۰
- اثرات چاقی ..... ۳۴۴
- جدول اندازه قد و وزن ..... ۳۴۵
- درمان و پیشگیری از چاقی ها ..... ۳۴۶
- مروری بر تعدادی از رژیم های لاغری زیان بار ..... ۳۴۸



- رژیم صفر کالری ..... ۳۵۰
- لاغری بی اشتهاهی عصبی آنورکسیا ..... ۳۵۱
- پرخوری عصبی ..... ۳۵۶
- میزان کالری موردنیاز ..... ۳۶۱
- عملکرد کالری در بدن ..... ۳۶۱
- بیماری سلیاک ..... ۳۶۲
- استناد دارد به تغذیه ای ..... ۳۶۵
- معادلات برای تعیین میزان ماکرونوترینت های غذایی ..... ۳۶۶
- چگونگی محاسبه کالری نمونه غذایی ..... ۳۶۶
- سوء تغذیه ..... ۳۶۹
- انواع کمبود های غذایی ..... ۳۷۰
- روان شناسی تغذیه ای ..... ۳۷۱
- نقش روان سالم در تغذیه ..... ۳۷۲
- الگوی مصرف و مشکلات تغذیه ای ..... ۳۷۴
- خلاصه درس و سئوالات مربوط به فصل ۱۱ ..... ۳۷۹

### فصل دوازدهم . هرم غذایی و جایگزین های غذاها

- هرم غذایی چیست ..... ۳۷۹
- گروه نان و غلات ..... ۳۸۳

- چگونه باید از گروه نان غلات استفاده نمود ..... ۳۸۶
- گروه سبزی ها ..... ۵۸۷
- گروه میوه ها ..... ۳۸۸
- نکات مهم در مصرف سبزی ها و میوه ها ..... ۳۹۰
- چگونه باید از گروه میوه ها و سبزی ها استفاده نمود ..... ۳۹۱
- گروه گوشت ها ..... ۳۹۳
- اساس طبق بندی پروتئین های غذایی بر اساس منبع ..... ۳۹۴
- نکات مهم در مصرف گروه گوشت ها ..... ۳۹۶
- گروه لبنیات ..... ۳۹۸
- چگونه از گروه لبنیات استفاده نماییم ..... ۳۹۹
- چربی ها - روغن ها و شیرینی جات ..... ۴۰۰
- محدودیت های هرم غذایی ..... ۴۰۱
- تنظیم رژیم غذایی با کمک هرم راهنمای غذایی ..... ۴۰۳
- نکات با اهمیت در مورد اصول صحیح تغذیه ..... ۴۰۴
- اصول ترکیب مواد غذایی ..... ۴۰۹
- برای داشتن تغذیه سالم و خوب ..... ۴۱۲
- خلاصه فصل و سئوالات مربوط به فصل ۱۲ ..... ۴۱۹

- بیماری های ناشی از غذا ..... ۴۲۷
- فساد و آلودگی مواد غذایی ..... ۴۲۹
- عوامل آلودگی مواد غذایی ..... ۴۳۰
- چگونگی آلودگی مواد غذایی در طبیعت ..... ۴۳۳
- آلودگی مواد غذایی توسط حیوانات ..... ۴۳۵
- آلودگی مواد غذایی توسط آبهای آلوده و مواد دفعی ..... ۴۳۹
- آلودگی های غذایی و افزودنیها ..... ۴۴۰
- افزودنیهای معطر غذایی ..... ۴۴۲
- مواد خوش طعم کننده ..... ۴۴۵
- استفاده از مواد شیمیایی در مورد مورد توافق همگانی ..... ۴۴۳
- مواد شیمیایی خطرناک ..... ۴۴۵
- عادات غلط غذایی ..... ۴۴۶
- برخی نکات بهداشتی با اهمیت در مورد اصول تغذیه ..... ۴۴۸
- خلاصه فصل ۱۳ ..... ۴۵۱
- سئوالات درسی مربوط به فصل ۱۳ ..... ۴۵۱

## ضمیمه

- جداول میزان کالری مصرفی ..... ۴۵۲
- کاهش وزن با کنترل کالری ..... ۴۶۵

- غذاهای معروف به کالری منفی ..... ۴۶۹
- موادغذائی چربی سوز ..... ۴۷۰
- غذا های لاغر کننده ..... ۴۷۰
- نوشابه های Zero ..... ۴۷۸
- ریفرانس ..... ۴۸۰

## مقدمه :

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیزم را مجبور می کند تا برای دست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان موجب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می کند قابل جذب می شوند و برای تأمین نیازهای حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار می گیرند. از زمانهای بسیار قدیم ملل متقدم از خواص گیاهان و غذاها آگاهی زیادی داشتند و به آن اهمیت بسیار می دادند. در کشور باستانی ما ایران، این مسئله جایگاه ویژه ای داشته و اکثر محققین و پزشکان اساس طایفه خود را بر مبنای غذا درمانی بنا نهاده بودند و توصیه های پزشکی براساس تجزیه و تحلیل گیاهان دارویی استوار بودند و کتب باقیمانده از آنها نیز هم اکنون در مجامع پزشکی جهان جایگاه ویژه ای را دارد. آشکار است که، تغذیه درمانی فرات از دارودرمانی قرار می گیرد. میگویند ما از آنچه که میخوریم ساخته شده ایم؛ با تفکر در این گفته متوجه میشویم که، بسیار پرمعناست امروز با پیشرفت علم و تکنولوژی، زوایای علمی عمیق این گفته مورد تفحص قرار گرفته و انسان، موفق به کشف اسراری از علم نامتناهی خداوند گردیده که در راه بهتر زیستن، او را کمک های شایانی کرده است. غذا ارتباط مستقیم با

سلامت انسان دارد و نتیجتاً، سلامت انسانها، ضامن سلامت جامعه می باشد اگر در این رابطه دقت بیشتری بکنیم، خواهیم دید که واقعیت عمیقی در آن نهفته است.

خوشبختانه در سالهای اخیر نقش تغذیه در حفظ سلامت انسان در دورانه‌های مختلف زندگی و همچنین در پیشگیری از بیماریها و درمان آنها، بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. پس واضح است که اهمیت تدریس و آموختن علم تغذیه بسیار مهمتر جلوه می نماید. زیرا افراد جامعه، از این طریق خواهند آموخت که چگونه مواد غذایی را انتخاب کنند، چگونه با پول کم، غذای مقوی و سالم تهیه نمایند، و چگونه عادات بد غذایی خود را به عادات درست و مناسب غذایی تبدیل نمایند.

افرادی که تغذیه مناسب ندارند، می توانند خطر بزرگی برای جامعه باشند و میزبان خوبی برای بسیاری از انواع بیماریها بوده و سیوع آنها را نیز تسهیل می نمایند. به عنوان نمونه مادری که سوء تغذیه دارد و به نوزادی بیگانه می بخشد و او را تغذیه می کند، آیا آن نوزاد طبیعی خواهد بود؟ و سالم خواهد زیست؟ آیا این نوزاد فرد موثر و کارایی در اجتماع خواهد شد؟ بالطبع جواب منفی است. پس با شناخت تغذیه و آموختن آن، افراد سالم و مفیدی برای جامعه خود باشیم!