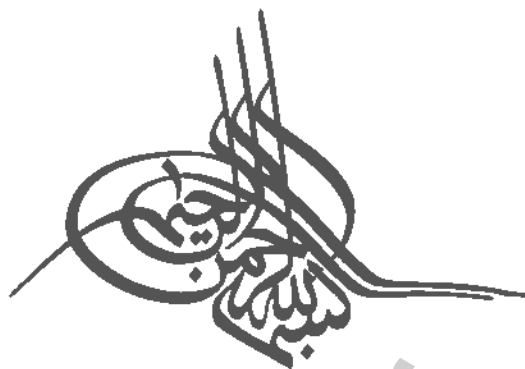




جدول ترکیبات مواد غذایی

ترجمه و تالیف:

دکتر احمد رضا درستی

(رئیس دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور)

مینا طباطبایی

(کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه)

سرشناسه: درستی، احمد رضا، ۱۳۴۰-

عنوان و نام پدیدآور: جدول ترکیبات مواد غذایی/ترجمه و تالیف احمد رضا درستی، مینا طباطبایی.

مشخصات نشر: تهران: دنیای تغذیه، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۴۲۸ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۷۰۰۰۰ ریال: 964-96959-7-4

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: مواد غذایی -- ترکیب.

موضوع: مواد غذایی -- جدول ها و نمودار ها.

شناسه افزوده: طباطبایی، مینا

رده بندی کنگره: ۴. ج ۴۱/د TX۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۵۴۵۵۸



نام کتاب: جدول ترکیبات مواد غذایی

ترجمه و تالیف: دکتر احمد رضا درستی، مینا طباطبایی

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۶

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه، تلفن: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶، صندوق پستی ۶۹۳-۱۴۱۸۵

طراحی و صفحه آرایی: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

چاپ: شرکت چاپ مینا

صحافی: سپیدار فرانکر فجر

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۷۰۰۰۰ ریال

ISBN: 964-96959-7-4

شابک: ۹۶۴-۹۶۹۵۹-۷-۴

کافی بودن غذا یکی از مسائل مهمی است که در تمام دوران‌ها نظر و توجه عموم را به خود معطوف می‌داشته است. لزوم توجه و عنایت به غذای مورد مصرف انسان از نظر حلال و پاکیزه بودن، نوع و مقدار غذا و زمان صرف و دیگر نکات مربوط به آن، در قرآن کریم به زیباترین صورت بیان شده که فرموده: *فلینظر الانسان الى طعامه* (انسان به طعام خویش توجه کند).

سعدی علیه‌الرحمه می‌فرماید:

نه چندان بخور کز دهانت در آید

نه چندان که از ضعف جانت در آید

امروزه نیز پس از گذشت بیش از صدها سال از دوران سعدی، همگان متوجه این نکته هستند که مصرف مواد غذایی بایستی با دقت و براساس نیاز و به اندازه کافی باشد و گرنه کمبود و اضافی دریافت غذا می‌تواند مشکلات جدی پدید آورد. اهمیت این مطلب در برخی بیماری‌ها چندین برابر می‌گردد، زیرا برخی غذاها که برای افراد عادی مطلوب و یا حداقل بی‌ضرر محسوب می‌شوند، برای بعضی بیماران خاص در حکم ماده مسمومیت‌زا هستند.

موادی که پس از هضم و جذب مواد غذایی در نهایت قابلیت جذب را داشته و به درون سیستم بدن راه می‌یابند، بعنوان مواد مغذی شناخته می‌شوند. گاه نه یک غذای خاص، بلکه یک ماده مغذی ویژه است که برای برخی افراد حالت سمیت داشته و یا بعضی افراد دیگر نیاز بیشتری به آن پیدا می‌کنند. بعنوان مثال، پتاسیم یک ماده مغذی است که روزانه لازمست حداقل ۲ گرم مصرف شود. این ماده غذایی برای مبتلایان به پرفشاری خون و یا کسانی که سدیم بیش از نیاز دریافت می‌دارند، اهمیت بیشتری داشته و مصرف مقدار بیشتری از پتاسیم به این گونه افراد قابل توصیه است. در عین حال، مبتلایان به مشکلات کلیوی با همین ملح مغذی مشکل جدی داشته و لازمست از غذاهای حاوی مقدار بسیار کم پتاسیم مصرف نمایند. مشابه چنین مثالی را برای مواد مختلف مغذی می‌توان آورد؛ از جمله این که کمی دریافت آهن منجر به کم‌خونی و اضافه دریافت آن نیز موجب ایجاد گرفتاری‌هایی برای بدن می‌شود.

به هنگام تنظیم یک رژیم غذایی مناسب برای افراد، با انجام برخی محاسبات و مراجعه به بعضی داده‌های مرجع، می‌توان نیاز آن‌ها به مواد مغذی مختلف را برآورد نمود. زمانی که لازم باشد با توجه به علایق، امکانات و نیازهای فرد (اعم از سالم و یا بیمار)، برایش رژیم غذایی مناسب پیشنهاد گردد، دانستن مقدار و نوع مواد مغذی موجود در غذاها ضروری می‌نماید.

تاکنون در ایران مطالعه کاملی در جهت تهیه و تنظیم کتاب جدول ترکیبات مواد غذایی (که مقدار مواد مغذی موجود در غذاها را مشخص سازد)، وجود نداشته و کتاب‌های موجود در این زمینه بشدت قدیمی و ناقص و یا دارای اطلاعات محدودی بوده‌اند. لذا نویسندگان این کتاب مصمم شدند با ترجمه یکی از منابع اطلاعاتی با ارزش در این زمینه که همان مطالب بانک اطلاعاتی انگلیسی مربوط به مک کاتس و یلدوسون بود، به دستاوران و استفاده کنندگان مطالب تغذیه‌ای کمک و لو ناچیزی را تقدیم دارند. در این کتاب ضمناً سعی شده تا علاوه بر ارائه مقادیر مواد مغذی مختلف موجود در مواد غذایی، غذاها از نظر محتوای هر یک از مواد مختلف مغذی از کمترین تا بیشترین مقدار مرتب شوند (فصل دوم) و در عین حال جداول مقادیر سفارش شده مواد مغذی نیز در فصل سوم ارائه گردیده‌اند. فصل چهارم نیز به اسامی انگلیسی مواد غذایی اختصاص یافته است. شایان ذکر است خانه‌های فاقد مقدار در جداول فصل اول در بانک اطلاعاتی بدین صورت بوده است و هر گونه اشتباه احتمالی در مقادیر هم مربوط به بانک اطلاعاتی می‌باشد.

چاپ این کتاب، به همت موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت به مدیریت آقای مهندس نعمتی و با یاری همکاران ارجمند این موسسه (بویژه سرکار خانم دادخواهی پور) با کیفیت مطلوب به انجام رسید و نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه این همکاران قدردانی و سپاسگزاری نمایند. امید که جامعه علمی و خوانندگان محترم اشتباهات این کتاب را منعکس نموده و ضعف‌ها را به دیده اغماض بنگرند. با امید پیشرفت روزافزون علم تغذیه و ارتقای هر چه بیشتر سلامت هموطنان ارجمند.

فصل اول: ترکیبات مواد غذایی

۲۳۸	مغزها و دانه ها	۱۱۰	حبوبات	۶	لبنیات
۲۴۲	روغن ها و چربی ها	۱۱۴	کیک ها، شیرینی ها و مواد قندی	۱۸	سبزی ها
۲۵۰	نوشیدنی ها	۱۴۲	گوشت ها و جانشین های آنها	۵۸	میوه ها
۲۶۲	مترقیه	۲۰۲	آبزیان	۹۰	نان و غلات

فصل دوم: مواد مغذی از کمترین تا بیشترین مقدار

۳۶۷	فسفر	۳۳۲	نیاسین	۲۹۲	انرژی
۳۷۰	منیزیم	۳۳۵	ویتامین B۶	۲۹۷	پروتئین
۳۷۳	آهن	۳۳۸	اسید پانتوتنیک	۳۰۳	کربوهیدرات
۳۷۶	روی	۳۴۱	فولات	۳۰۶	فیبر
۳۸۰	مس	۳۴۴	ویتامین B۱۲	۳۰۸	چربی کل
۳۸۴	ید	۳۴۷	بیوتین	۳۱۳	کلسترول
۳۸۷	سلنیم	۳۴۹	ویتامین ث	۳۱۶	ویتامین آ
۳۹۰	منگنز	۳۵۲	سدیم	۳۲۰	ویتامین د
۳۹۲	گوگرد	۳۵۶	پتاسیم	۳۲۲	ویتامین ای
		۳۶۱	کلر	۳۲۶	تیامین
		۳۶۴	کلسیم	۳۲۹	ریبوفلاوین

فصل سوم: مقادیر توصیه شده مواد مغذی

۳۹۶	تعیین دریافت های غذایی مرجع
۳۹۶	مقادیر قد و وزن مرجع برای کودکان و بزرگسالان در آمریکا
۳۹۶	مقادیر قد و وزن مرجع جدید برای کودکان و بزرگسالان در آمریکا
۳۹۶	مقادیر دریافت غذایی مرجع انرژی برای افراد فعال بر حسب سن و جنس
۳۹۷	نیازهای انرژی برآورد شده برای مردان و زنان ۳۰ ساله
۳۹۸	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای پروتئین بر حسب گروه سنی
۳۹۸	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای کربوهیدرات بر حسب گروه سنی
۳۹۸	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای فیبر بر حسب گروه سنی
۳۹۸	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای چربی کل بر حسب گروه سنی
۳۹۹	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دو گانه n-۶ (اسید لینولئیک)
۳۹۹	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دو گانه n-۳ (اسید آلفا لینولئیک)
۳۹۹	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای پتاسیم بر حسب گروه سنی
۳۹۹	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای سدیم بر حسب گروه سنی
۳۹۹	مقادیر دریافت غذایی مرجع برای کلرید بر حسب گروه سنی
۴۰۰	دریافت های توصیه شده برای ویتامین ها
۴۰۱	بالا ترین مقدار قابل تحمل (UL) برای ویتامین ها
۴۰۲	دریافت های توصیه شده برای عناصر معدنی
۴۰۳	بالا ترین مقدار قابل تحمل برای عناصر معدنی
۴۰۴	مقادیر توصیه شده غذایی (RDAs)، ۱۹۸۹ (برای حفظ تغذیه مناسب در تمام افراد سالم آمریکایی)
۴۰۵	دریافت های غذایی روزانه کافی و ایمن برای برخی ویتامین ها و املاح
۴۰۶	برخی از دریافت های توصیه شده مواد مغذی بر اساس سن و وزن بدن بر حسب مقادیر روزانه، کانادا

فصل چهارم: اسامی انگلیسی مواد غذایی

۴۰۸	اسامی انگلیسی مواد غذایی
۴۲۸	تصویر قسمت های مختلف گوشت گوسفند، گاو و خوک