

1418258
1395/5/5

به نام خدا

نقش لبنیات در تغذیه و سلامت انسان

مؤلفین:

سید جعفری کارگر

رقیه ستاری

تحت نظارت دکتر اسماعیل حاجی نصرالله

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۱۳۹۵

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	جعفری کارگر، سحر، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	نقش لبنیات در تغذیه و سلامت انسان / مولفین سحر جعفری کارگر، رقیه ستاری؛ تحت نظارت اسماعیل حاجی نصرالله.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۶ ص.
شابک	۳-۴۳-۸۱۷۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۰۹.
موضوع	لبنیات در تغذیه انسان
موضوع	Dairy products in human nutrition
موضوع	شیر
موضوع	Milk
شناسه افزوده	ستاری، رقیه، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	حاجی نصرالله، اسماعیل، ۱۳۳۳ -، ویراستار
رده بندی کنگره	TX ۱۳۹۵۲:۷ن۷ج/
رده بندی دیویی	۶۳۷/۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۶۷۰۳۲

ارشدان

نقش لبنیات در تغذیه و سلامت انسان

سحر جعفری کارگر - رقیه ستاری - دکتر اسماعیل حاجی نصرالله

آموزش و تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۵

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۸۱۷۰-۴۳-۳

۱۰۰۰

www.arshadan.com

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۱۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

مقدمه استاد

کزین برتر اندیشه برنگذرد

به نام خداوند جان و خرد

از دیرباز تا کنون، کتاب و کتابت افتخار بشر بوده و مهم ترین ابزار ارائه ی دانش اندوزی در طول زمان است و علم پیشینیان را به ما، و علم ما را به آیندگان نشان می دهد. پس بر سیاست که جوانان دانشگاهی و فرهیخته خود را به کتابت تشویق کنیم و در این امر کمک و راهنمای آنان باشیم.

کتاب حاضر حاصل احداث دانشجویان پرتلاش و توانمند بنده در حوزه ی علوم تغذیه می باشد که سرشار از استعداد و توانمندی و چه بسیار خوب که حاصل اندیشه ها و تلاش های آنان در مسیر نسل حاضر و آیندگان قرار گیرد.

در طول این مسیر، با همراهی این دانشجویان دریافتم که بسیار توانمندند و با هدایتگری صحیح، می توانند توانمندان را در مسیر های مهم علمی به کار گیرند. سنی که امروز چنین سرشار از امید و تلاش است، با راهنمایی صحیح، در آینده جزو اساتید، محققین و تاثیرگذاران برجسته ی دانشگاه خواهد بود.

در این کتاب، لینیات، به خوبی مورد بررسی تغذیه ای، پزشکی قرار گرفته است و می تواند کمک حال افراد در حوزه ی علوم تغذیه، پزشکی، سیاست گذاری های کلان تغذیه ای کشور باشد.

والسلام

اسماعیل حاجی نصرالله

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

زمستان ۱۳۹۴

مقدمه مولفین

سپاس خدایی را که در ابتدای راه علم آموزی، در سن نه سالگی، موجبات آشنایی ما با رشته ی علوم تغذیه را فراهم آورد و از ابتدا، به راه علمی ما، هدفمندی و رنگ و بوی علوم تغذیه بخشید. تغذیه، علم روز دنیا در حوزه ی پیشگیری و درمان است. دامنه ی گسترده ی این علم و تحقیقات و پژوهش ها با طراحی های مختلف، روزانه بر وسعت فرضیات نوین و پژوهش های متعاقب در این علم می افزاید و گاهی در کمال شگفتی، به نتایجی متفاوت از دانسته های ما می رسد. زیبایی رشته ی علوم تغذیه، دقیقاً همینجاست، آنجایی که ما با روابط و نسبت های تنوریک وارد عمل می شویم و نتایج عینی را با تنوری و فرضیه هایمان مقایسه می کنیم و هر لحظه و در هر قدم از این فرآیند، امید داریم قدمی هرچند کوچک در جهت اعتلای سطح سلامتی بشر بواسطه تغذیه برداریم، حال آنکه پژوهش های علوم تغذیه، قدم های بسیار بزرگی را در تاریخ سلامت انسان ها برداشته است.

کتاب حاضر، حاصل بیش از ده سالانه ی ما، بر مجموعه ای از مطالعات انجام شده در ارتباط با لبنیات و نقش آن در تغذیه و سلامت انسان است که با رویکرد بیوشیمیایی به بررسی اجزای مغذی اعم از درشت مغذی، ریزمعدن ها و جوانب پزشکی مربوط به هریک از مباحث می پردازد. این مجموعه می تواند در اختیار مپذیر دانان و رژیم درمانگران، پزشکان، پیراپزشکان و تمامی افراد مرتبط با حوزه ی سلامت قرار گیرد. امید است که بتواند اهمیت لبنیات در رژیم غذایی انسان را به خوبی آشکار ساخته و در جهت بهبود وضعیت تغذیه و سلامت همه مردم، مفید واقع شود.

در تهیه ی این مجموعه، از جناب آقای دکتر اسماعیل حاجی محمد که الله که راهنمای ما در تالیف کتاب بودند و سرکار خانم مهندس رویا جعفری که حامی مالی جمع بودند تشکر و قدردانی میشود. همچنین، از خانواده ی عزیزمان و به خصوص مادران فداکار، زن که سواره مشوق ما در جهت تلاش برای هرچه غنی تر شدن از علوم تغذیه و غنی تر کردن رشته ی علوم تغذیه بواسطه ی فعالیت های علمی ما بودند، تشکر ویژه می شود.

در پایان کلام، مجموعه حاضر با تمام تلاش ها و دقت های به کار رفته در آن، خالی از اشکال نیست و از خوانندگان عزیز، صمیمانه تقاضا می شود در صورت مشاهده هرگونه ایراد و اشکال، ما را نیز به واسطه نامه الکترونیکی به آدرس Sahar.J1990@Gmail.Com در جریان قرار دهند.

با احترام

سحر جعفری، رقیه ستاری

کارشناسان ارشد علوم تغذیه

زمستان ۱۳۹۴



فصل اول	
مقدمه‌ای لبنیات	۹
فصل دوم	
لبنی‌دهای شیر	۱۱
فصل سوم	
پروتئین‌های شیر	۱۷
فصل چهارم	
کربوهیدرات‌های شیر و الیگوساکاریدها	۴۷
فصل پنجم	
محتوای ویتامینی شیر	۵۹
فصل ششم	
مواد معدنی، عناصر نشاندار و ماکروالمان‌های شیر	۶۷
فصل هفتم	
محصولات لبنی تخمیر شده	۸۱
فصل هشتم	
دیگر محصولات لبنی	۸۵
فصل نهم	
شیر انسان	۹۹
منابع	۱۰۹