

تغذیه

جلد ۵
۱۳۸۶

از مجموعه دروسهای جامع علوم پایه میر
پر اساسی آخرین ویرایش تکلیف ترانس و رایسنس
به انضمام آزمون استاندارد با پاسخ تشریحی

مؤلفین:
دکتر منصور میرزایی
ارسیا جمالی

Injection Series

فوریت‌های شب امتحان





کتاب

ناشر کتب علوم پزشکی

www.mir-book.com

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس

ساختمان آناتول فرانس (پلاک ۷)

تلفن: ۶۶۹۶۶۵۸۵ - فاکس: ۶۶۹۵۲۹۲۶

درس و آزمون تغذیه

Injection Series

تألیف:

دکتر منصور میرزایی - ارسیا جمالی

۱۳۸۶

چاپ اول، ۱۱۰۰ نسخه، ۲۴۸۰ تومان، شابک: ۹۶۴-۴۹۸-۰۶۲-X

بهاه دوره ۱۶ جلدی: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک دوره ۱۶ جلدی: ۹۶۴-۴۹۸-۱۱۴-X

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤسسه انتشاراتی کتاب میر می باشد و هرگونه بهره برداری و تکثیر به هر نحو ممکن بدون مجوز کتبی خلاف بوده، موجب پیگرد قانونی می باشد.

سرشناسه: میرزایی تمی، منصور، ۱۳۳۹ -

عنوان و پدیدآور: درس و آزمون تغذیه / مؤلفین: منصور میرزایی، ارسیا جمالی.

مشخصات ناشر: تهران، کتاب میر، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص.

فروست: فوریت‌های شب امتحان = Injection Series، ج. ۵.

شابک: ISBN : 964-498-062-X

وضعیت فهرست نویسی: نیا

یادداشت: عنوان روی جلد: درس و آزمون تغذیه از مجموعه دروسهای جامع علوم پایه میر بر اساس آخرین ویرایش تغذیه

کراس و رابینسون...

عنوان روی جلد: درس و آزمون تغذیه از مجموعه دروسهای جامع علوم پایه میر بر اساس آخرین ویرایش تغذیه

کراس و رابینسون...

موضوع: پزشکی - علوم پایه - آزمون‌ها و تمرین‌ها.

موضوع: تغذیه - آزمون‌ها و تمرین‌ها.

شناسه افزوده: جمالی، ارسیا، ۱۳۶۱.

فروست (شناسه افزوده): فوریت‌های شب امتحان = Injection Series، ج. ۵.

رده بندی کنگره: ج. ۵، ف. ۸۷، م. ۸۳۳/۵ R

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۷۶

شماره کتابخانه ملی: ۱۰۳۳۳۶

کلیه امور تألیف اثر و مراحل حروفچینی، گرافیک و لیتوگرافی

در واحد تولید مؤسسه کتاب میر انجام پذیرفته است.

درس و آزمون یا "فوریت‌های شب امتحان" (Injection Series) ؟

رقابت شدید و مطالبات روزافزون موجب آن شده است که دانشجو ناچار شود زمان را فشرده سازد، چرا که نسل امروز در کنار آموزش دروس تخصصی خویش می‌بایست به توانمندیهای بسیار دیگری نیز دست یابد. از سوی دیگر کیفیت آموزش نیز در سالهای اخیر دستخوش تحولات چشمگیری گردیده است. دیگر هیچ استادی مطالعه کورکورانه کتب مرجع را به دانشجو توصیه نمی‌کند، و مطالعه هدفمند جایگزین آن شده است.

این مجموعه کتب بر اساس این باورها تدوین شده‌اند. به عبارتی دیگر مجموعه کتب «درس و آزمون» کاربردی دوگانه دارد:

کاربرد اول - اگر دانشجو به هر دلیلی در طول ترم موفق به صرف زمان کافی برای مطالعه درسی نشده باشد کتب *Injection Series* بهترین انتخاب برای شب‌های امتحان است؛ چرا که کامل و در عین حال موجز بودن مطالب، انطباق آنها با آخرین ویرایش مراجع معرفی شده، مجزا شدن مطالب مهم و بسیار مهم با قلم‌های مجزا و همچنین امکان مرور نمونه سوالات سالهای اخیر، همه آن چیزی است که در کوتاه مدت می‌تواند حلال مشکلات دانشجویی باشد که به بهترین بهره‌وری در حوالی امتحان نیازمند است.

کاربرد دوم - اما آنچه که مؤلفین این مجموعه بیشتر بر روی آن تکیه دارند، بهره‌گیری از کتب «درس و آزمون» جهت مطالعه هدفمند است. در این رویکرد دانشجو در ابتدا حل نمونه سوالات سالهای اخیر یا تکمیلی می‌پردازد. در حقیقت از آنها به عنوان پیش آزمون (*Pre-Test*) جهت آشنایی با موضوع و کم و کیف هر درس سود می‌برد. مطالعه این آزمون‌ها مطالعات بعدی دانشجو را هدفمند، سریع و عمیق می‌سازد و در نهایت خلاصه درس دانشجو را از شر خلاصه برداری فارغ می‌نماید و به سهولت مروری سریع بر آموخته‌های قبلی را در حوالی ایام امتحان ممکن می‌سازد.

این مجموعه ۱۶ جلدی کلیه دروس علوم پایه پزشکی، دندانپزشکی و بسیاری از دروس رشته‌های داروسازی، علوم آزمایشگاهی و سایر رشته‌های پیراپزشکی را تحت پوشش قرار می‌دهد و امید است که مورد توجه دانشجویان گرامی واقع گردد.

اینجانب چون همیشه به پیشنهادات و انتقادات اساتید محترم و دوستان دانشجو ارج می‌نهم و چشم انتظار این نقطه نظرات می‌باشم.

اردیبهشت ۸۶

دکتر منصور میرزایی

mirzaei.mansoor@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش اول - خلاصه درس
۲	کلیات
۲	کربوهیدرات‌ها
۴	لیپیدها
۷	پروتئین‌ها
۹	ویتامین‌ها
۱۲	ویتامین‌های محلول در چربی
۱۴	مواد معدنی
۱۹	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۲۰	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی
۲۲	ارزیابی وضع تغذیه‌ای

بخش دوم - آزمون‌های طبقه‌بندی شده دوره‌های اخیر

۲	مقدمه
۲	کربوهیدرات
۲	چربی‌ها
۲	پروتئین‌ها
۳	آب و ویتامین‌ها
۳	مواد معدنی
۴	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای
۴	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۴	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی

بخش سوم - آزمون‌های طبقه‌بندی شده تکمیلی (۶۴-۷۸)

۲	مقدمه
۲	کربوهیدرات
۲	چربی‌ها
۳	پروتئین‌ها
۴	ویتامین‌ها
۶	مواد معدنی
۷	ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای
۸	تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۸	تغذیه در دوران نوزادی و کودکی