

غذا، تغذیه و رژیم درمانی

مترجم

دکتر رهام صادقی مکی



Mahan, L. Kathleen

ماهان، کتلین
غذا، تغذیه و رژیم درمانی / (کتلین ماهان) مترجم رهام صادقی
ملکی، تهران: تیمورزاده طبیب، ۱۳۸۲،
۱۹۲ ص.

ISBN: 964-420-096-9

Krause's Food, nutrition, and diet therapy, 10th ed.,
عنوان اصلی: Krause's Food, nutrition, and diet therapy, 10th ed.,
c2000.

کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "اصول تغذیه" گراوس منتشر شده
است.
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱- رژیم درمانی، ۲- تغذیه، ۳- غذا، الفبا سگات - استنپ، سیلویا،
Escott - stump, Sylvia. ب- صادقی ملکی، رهام، مترجم، ج- عنوان،
د- عنوان: اصول تغذیه گراوس،
کتاب ۱۳۸۲ / RM ۲۱۶ / ۱۳۸۲

۹۶۵ / ۸۵۲

کتابخانه ملی ایران

تلاش برای بهترین

نام کتاب:	غذا، تغذیه و رژیم درمانی
تألیف:	L. Kathleen Mahan
ترجمه:	دکتر رهام صادقی ملکی
ناشر:	مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده - نشر طبیب
طرح جلد:	علیرضا فرخنده عقیده
حروف نگاری و صفحه آرایی:	خسرو محمودزاده
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۱۳۸۴
شمارگان:	۲۲۰۰ جلد
لینتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	مؤسسه چاپ سامان
صحافی:	مهتر
بها:	۳۴۵۰ تومان

دفتر مرکزی (اداری): خیابان کریم خان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۶۵
طبقه سوم شرقی - کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۹۰۹۰۸۰۸۸ (خط) - دورنگار: ۹۸۹۸۰۸۰۸۸
کتابفروشی مرکزی: میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام طراهانی - شماره ۵
تلفن: ۹۰۹۰۳۲۹۰۸۸ (خط) - دورنگار: ۸۲۸۲۸۲۳۲
کتابفروشی شماره ۱: بولوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین تر از بولوار کشاورز)
ساختمان کتاب ۱۱۲ - کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۱۱۲۱۱۱۸۸ (خط) - دورنگار: ۹۷۱۱۱۲۸۹
مرکز بخش: میدان انقلاب - نبش کارگر شمالی - ساختمان ۱۱۳۵ - طبقه همکف -
کدپستی ۱۳۱۷۹ - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۲۵ (خط) - دورنگار: ۶۶۹۵۲۳۷۷

WWW.teimourzadeh.com
e-mail: info@teimourzadeh.com

شابک ۹۶۴-۴۲۰-۰۹۶-۹
ISBN 964-420-096-9



فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۷	بخش ۱: مبانی پایه‌ای تغذیه
۹	فصل ۱: هضم، جذب و انتقال و دفع مواد غذایی
۱۰	 دستگاه گوارش
۱۱	 مروری کلی بر فرایندهای هضم و جذب
۱۹	 روده کوچک: جایگاه اولیه و جذب مواد غذایی
۲۱	 روده بزرگ
۲۸	 خلاصه
۲۸	 کاربرد بالینی ۱
۲۸	 کاربرد بالینی ۲
۲۹	فصل ۲: انرژی
۳۰	 اجزای مصرف انرژی
۳۴	 سنجش مصرف انرژی
۳۶	 برآورد نیازهای انرژی
۴۳	 محاسبه انرژی مواد غذایی
۴۴	 کاربرد بالینی
۴۵	فصل ۳: درشت مولکول‌های غذایی: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و لیپیدها
۴۸	 کربوهیدرات‌ها
۶۱	 چربی‌ها و لیپیدها
۷۳	 اسیدهای آمینه و پروتئین
۸۲	 مصرف درشت مولکول‌های غذایی و ذخیره آنها
۸۴	 کاتابولیسم درشت مولکول‌های غذایی در هنگام روزه‌داری
۸۶	 خلاصه
۸۶	 کاربرد بالینی
۸۷	فصل ۴: ویتامین‌ها
۸۹	 ویتامین‌های محلول در چربی
۱۰۸	 ویتامین‌های محلول در آب
۱۳۱	 سایر عوامل شبه ویتامینی
۱۳۵	 کاربرد بالینی
۱۳۷	فصل ۵: مواد معدنی
۱۳۸	 ویژگی‌های مواد معدنی
۱۴۰	 مواد معدنی پرشمار
۱۵۲	 مواد معدنی کم‌شمار (عناصر کمیاب)
۱۷۱	 مواد معدنی فوق کمیاب
۱۷۹	 دیگر عناصر کمیاب
۱۷۹	 خلاصه
۱۸۰	 کاربرد بالینی
۱۸۱	واژه یاب فارسی
۱۸۶	واژه یاب انگلیسی

مقدمه مترجم



بدون تردید از میان تمامی علوم بیولوژی، هیچیک به اندازه علم تغذیه با زندگی روزمره انسان درآمیخته نیست و با گسترش سطح دانش و فرهنگ مردم و توجه کنونی، توجه آنها نسبت به بهره‌مندی از یک تغذیه سالم به منظور حفظ سلامتی و بهبود کیفیت زندگی افزایش قابل توجهی یافته است. به این ترتیب بدیهی است که باید منابع متعدد کارآمدی در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد تا امکان دسترسی به اطلاعات دقیق و ارائه صحیح آنها به مردم فراهم آید.

کتابی که اینک در پیش روی شما قرار دارد یکی از دو مرجع اصلی علم تغذیه در سراسر جهان به شمار می‌رود و ویژگی‌های اصلی آن عبارتند از: ارائه جدیدترین دستورالعمل‌ها و مقادیر مجاز مصرفی مواد غذایی، پرهیز از ترویج باورهای غیر علمی در زمینه فواید مواد غیر آلی و طرح پرسش‌های کاربردی در خصوص مطالب مطرح شده در هر فصل.

اما آنچه این کتاب را از دیگر متون تغذیه متمایز ساخته تلفیقی هوشمندانه میانی پایه‌ای تغذیه با کاربردهای بالینی آنهاست که فهم مطالب را برای خواننده بسیار تسهیل می‌نماید. در خاتمه باید اشاره نمود که مطالب این کتاب ارزشمند نه تنها برای دانشجویان و متخصصان تغذیه بلکه برای پرستاران و به‌خصوص پزشکان نیز بسیار مفید می‌باشد.

امید است که ترجمه این کتاب کمکی به ترویج فرهنگ مطالعه کتب مرجع و پرهیز از آنها به جزوات درسی باشد.

با سپاس
دکتر رهام صادقی مکی