

۱۳۵۷۳۴.
۹۴/۹/۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رشد، نمو و تغذیه

«پیش از تولد تا بلوغ»

www.ketab.ir

مولفان

دکتر محمود شیخ (دانشیار دانشگاه تهران)

محمدرضا اشتری (دکترای رفتار حرکتی دانشگاه تهران)

پریوش عباسی شهباز (کارشناس ارشد صنایع غذایی)



شماره مسلسل ۸۲۷۲

شماره انتشار ۳۵۷۷

انتشارات دانشگاه تهران

سرشناسه	: شیخ، محمود، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: رشد، نمو و تغذیه «پیش از تولد تا بلوغ» / تألیف محمود شیخ، محمدرضا اشتری؛ پرویش عباسی شهبها.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص.: مصور، نمودار.
فروست	: انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۳۵۷۷.
شابک	: 978-964-03-6686-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بارداری - - تأثیر تغذیه.
موضوع	: مادر - - تغذیه.
موضوع	: جنین - - تغذیه.
موضوع	: نوزاد - - تغذیه.
موضوع	: نوزاد - - رشد.
موضوع	: سرکان - - تغذیه.
موضوع	: کودکان - - رشد.
شناسه افزوده	: اشتری، محمدرضا.
شناسه افزوده	: عباسی شهبها، پرویش.
شناسه افزوده	: مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ / ۹ / ۵۵۹ RG
رده‌بندی دیویی	: ۱۸/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۵۵۵۷۰

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان مصنفان و نشریات است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنگری در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

ISBN: 978-964-03-6686-8



9 789640 366868

عنوان: رشد، نمو و تغذیه «پیش از تولد تا بلوغ»

تألیف: دکتر محمود شیخ - محمدرضا اشتری - پرویش عباسی شهبها

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحیح مطالب کتاب با مؤلفان است»

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

بها: ۱۲۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

پیشگفتار

امروزه مبحث رشد، نمو و تغذیه در سرتاسر گیتی توجه همگان را به خود جلب کرده، به طوری که بخش‌های مختلف جامعه از دولت گرفته تا بخش‌های درمانی و آموزشی با توجه به نقش مهم تغذیه در سلامت جامعه و رشد و تکامل بهینه انسان‌ها، همواره هزینه‌های قابل توجهی را به این مهم اختصاص داده است، که مزایای رشد خوب متوجه پیشرفت بخش‌های مختلف جامعه می‌شود.

در جهان، کتاب‌ها و منابع علمی بسیاری پیرامون مبحث رشد و تغذیه به طور جداگانه وجود دارد، اما همواره در میان این منابع علمی خلاء وجود کتابی جامع که مباحث رشد، نمو و تغذیه را در خود جای دهد، به طوری که بتواند براحتی نقش تغذیه و چگونگی تغذیه صحیح را در دوران مختلف رشدی، برای رشد و تکامل بهینه مورد استفاده قرار دهد، همواره احساس میشد. از این رو مولفان در این کتاب درصدد رفع این نیاز برآمده و تلاش کردند که با ارائه مطالب علمی و در حد توان، جامع پیرامون رشد و تغذیه از پیش از تولد تا بلوغ خدمتی هر چند ناچیز به بشریت کنند.

کتاب رشد و تغذیه از پیش از تولد تا بلوغ نخست مورد استفاده تمامی خانواده‌ها بوده و به طور خاص مورد استفاده دانشجویان رشته تغذیه، فیزیولوژی و تربیت بدنی به خصوص گرایش رفتار حرکتی، رشد و تکامل حرکتی و فیزیولوژی است.

این کتاب در پنج فصل سازماندهی شده است. بخش نخست به مبحث رشد و تغذیه پیش از تولد اختصاص دارد، به طوری که به طور مجزا به تغذیه مادر، بیسی، برای رشد و تکامل بهینه جنین می‌پردازد. فصل دوم کتاب به رشد و تغذیه پس از تولد تا شش سالگی پرداخته، بطوریکه در این دوران، تغذیه طفل همانند دوران پیش از تولد ارتباطی مستقیم به تغذیه مادر دارد، همین دلیل به تغذیه مادر و طفل به طور مجزا پرداخته می‌شود. فصل سوم به توصیف رشد و تغذیه از شش ماهگی تا دو سالگی می‌پردازد که در این دوران وابستگی طفل به مادر خویش کمتر شده ولی همچنان وجود دارد؛ در این فصل نیز همانند فصول گذشته به مبحث تغذیه مادر و طفل به طور مجزا می‌پردازیم. فصل چهارم به رشد و تغذیه دوران کودکی اختصاص دارد که در این دوران ارتباط تغذیه کودک به مادر قطع شده و با توجه به دوران رشدی حساس به مبحث رشد و تغذیه کودک پرداخته می‌شود. در نهایت فصل پنجم به بررسی رشد و تغذیه دوران بلوغ و نوجوانی می‌پردازد که دوران جهش رشدی فرد بوده و تغذیه نقشی اساسی را در این دوران جهت رشد و تکامل بهینه به عهده دارد.

در پایان لازم است از تلاش بی‌شائبه جناب آقای مهندس مجید اعتمادی که وظیفه طراحی روی جلد و صفحه آرایی این اثر را بر عهده گرفتند کمال تشکر و قدردانی را بنماییم. لازم به ذکر است که

ث □ رشد و تغذیه «پیش از تولد تا بلوغ»

مolfan این کتاب تمامی تلاش خود را مبنی بر تالیف اثری بی عیب و نقص کرده اند، با این حال از تمامی خوانندگان عزیز تقاضا داریم تا با دیدی انتقادی به این اثر نگریسته و ما را از بازخوردها و پیشنهادهای سازنده خود بهره مند کنند.

دکتر محمود شیخ - محمدرضا اشتری - پریوش عباسی شهباز

www.ketab.ir

فهرست

فصل ۱

۲.....	هرم غذایی.....
۶.....	چگونگی تغذیه پیش از تولد.....
۹.....	نیازهای کلی تغذیه‌های جنین.....
۱۰.....	نیازهای کلی تغذیه‌های زنان باردار.....
۱۱.....	نیازهای انرژی در زنان باردار.....
۱۳.....	نیازهای کربوهیدرات مادر در دوران رشد پیش از تولد.....
۱۴.....	نیازهای چربی مادر در دوران رشد پیش از تولد.....
۱۷.....	امگا ۳.....
۱۸.....	نیازهای پروتئین مادر در دوران رشد پیش از تولد.....
۲۱.....	نیازهای ویتامین مادر در دوران رشد پیش از تولد.....
۲۲.....	انواع ویتامینهای محلول در آب.....
۲۹.....	انواع ویتامینهای محلول در چربی.....
۳۶.....	نیازهای مواد معدنی مادر در دوران رشد پیش از تولد.....
۴۰.....	موارد منع مصرف غذایی در دوران بارداری.....
۴۳.....	رشد پیش از تولد.....
۴۳.....	دوره زایگوتیک.....
۴۷.....	دوره آمبریونیک (رویانی).....
۴۹.....	دوره فیتال (جنینی).....
۵۲.....	منابع.....

فصل ۲

۵۹.....	مقدمه.....
۵۹.....	تغذیه نوزاد از بدو تولد تا شش ماهگی.....
۶۰.....	آناتومی پستان و فیزیولوژی ترشح شیر.....
۶۲.....	ترکیبات شیر مادر.....
۷۱.....	تقسیم بندی شیر مادر.....

۷۳.....	مزایای شیر مادر.....
۷۴.....	مزایای شیر مادر، مربوط به کودک.....
۷۶.....	مزایای مربوط به مادر.....
۷۶.....	تغذیه مادر در دوران شیر دهی.....
۷۹.....	نکات اساسی در شیردهی.....
۸۰.....	مصرف دارو در شیردهی.....
۸۳.....	رشد از تولد تا شش ماهگی.....
۸۵.....	رشد جسمانی.....
۸۶.....	رشد حرکتی.....
۹۷.....	تغییرات رشدی به تفکیک ماه.....
۱۰۳.....	منابع.....

فصل ۳

۱۰۹.....	مقدمه.....
۱۱۱.....	معرفی دوره‌های شیرخوارگی.....
۱۱۱.....	تغذیه تکمیلی و ضرورت آن.....
۱۱۳.....	زمان شروع تغذیه تکمیلی.....
۱۱۴.....	تأثیرات آغاز زود هنگام و دیر هنگام غذاهای تکمیلی.....
۱۱۵.....	اصول کلی که باید در تغذیه تکمیلی رعایت شوند.....
۱۱۷.....	انواع غذاهای کمکی.....
۱۱۸.....	محتویات مواد مغذی غذاهای کمکی.....
۱۲۲.....	موارد منع مصرف غذاهای کمکی.....
۱۲۳.....	آلرژی.....
۱۲۴.....	دفعات مصرف غذای کمکی.....
۱۲۶.....	خصوصیات غذای کمکی.....
۱۲۷.....	رشد کودک از شش ماهگی تا دو سالگی.....
۱۳۰.....	رشد جسمی.....
۱۳۰.....	رشد حرکتی.....
۱۳۴.....	منابع.....

فصل ۴

۱۳۹	مقدمه
۱۳۹	تعریف دوران کودکی و مشخصه های این دوران
۱۴۰	نیازمندیهای انرژی در دوران کودکی
۱۴۱	کربوهیدرات
۱۴۲	پروتئین
۱۴۵	چربیها
۱۴۷	ویتامین
۱۵۸	عناصر معدنی
۱۶۵	چگونگی تغذیه و وعده های، مورد نیاز غذایی در دوران کودکی
۱۶۷	بد غذایی کودکان
۱۶۹	چاقی و لاغری دو مشکل حاده کودکان
۱۷۲	رشد کودک در دوران کودکی
۱۷۲	رشد و نمو جسمی
۱۷۸	رشد حرکتی
۱۸۰	منابع

فصل ۵

۱۸۵	مقدمه
۱۸۷	تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ
۱۸۹	مواد غذایی و نیازمندیهای انرژی در دوران نوجوانی
۱۹۱	پروتئین
۱۹۲	کربوهیدراتها
۱۹۳	چربیها
۱۹۴	مواد معدنی
۲۰۰	ویتامین ها
۲۰۸	فیبر
۲۰۹	مقدار غذای مورد نیاز در دوران نوجوانی به چه عواملی بستگی دارد
۲۱۱	اختلالاتهای تغذیه ای در دوران نوجوانی و بلوغ

۲۱۵.....	رشد بیولوژیکی در دوران نوجوانی و بلوغ
۲۱۹.....	رشد نوجوان در دوران نوجوانی و بلوغ
۲۱۹.....	رشد جسمانی.....
۲۳۰.....	رشد حرکتی.....
۲۳۱.....	منابع.....