



تغذیه و تغذیه درمانی

در پرستاری

بر اساس سرفصل دروس مصوب
شورای عالی برنامه ریزی علوم پزشکی

تألیف

دکتر زهرا تذکری

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی اردبیل

مریم زارع

دانشجوی دکتری علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مریم نمادی وثوقی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

دکتر علی طریقت اسفنجانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز



1



نشرخانه نگر

سرشناسه	تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری
مشخصات نشر	تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص: مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۴۰۸-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فبیای مختصر
یادداشت	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	تألیف زهرا تذکری، مریم زارع، مریم نمادی و ثوقی، علی طریقت اسفنجانی.
شناسه‌ی افزوده	تذکری، زهرا
شماری کتاب‌شناسی ملی	۲۸۷۰۵۴۱

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

تغذیه و تغذیه‌درمانی در پرستاری

تألیف زهرا تذکری، مریم زارع، مریم نمادی و ثوقی، علی طریقت اسفنجانی
ناشر جامعه‌نگر

ویراست سوم

نوبت و سال چاپ اول / ۱۳۹۴؛ شمارگان ۲۰۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی آرساکو؛ طراحی جلد مهدی انوشیروانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی دانش

بها ۱۶۹۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۴۰۸-۶

نشر جامعه‌نگر

ناشر شایسته تقدیر (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده حوزه سلامت (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده حوزه جوانان (سال ۱۳۹۳)

ناشر برگزیده کشور (سال ۱۳۹۲)

ناشر برتر دانشگاهی (سال ۱۳۹۱)

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۸۴، تلفن: ۶۶۴۹۲۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷

فروش اینترنتی: www.jameenegar.com

کتاب‌فروشی‌های معتبر پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق • اردبیل: خيام • ارومیه: شاهد انبارگران • اصفهان: گيا - پارسا - رازی • بابل: علی‌زاده • بخارود: ارسطو • بروجرد: ولایت • بوشهر: کتاب‌فروشی عبادی • تاش: جامعه‌نگر • تبریز: شیرنگ • تنکابن: میرچی • تهران: کلبه کتاب • خرم‌آباد: نشر قلم • رشت: دانشگاه آزاد پل طالقان - ارجمند - مژده • ساری: هدف - دانشجو - امیرکبیر • سمنان: نسیم - اشراق • شیراز: مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز • جمالی • قبه فاضل • قزوین: حکیم • کرمان: پایروس • کرمانشاه: دانشمند • گرگان: چاللی • گناباد: کتابستان • لاهیجان: مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش • دانشجو • یزد: خانجانهانی



«به نام خدا»

کلید گمشده

در هزاره‌ی سوم و عصر رویارویی با انواع نوآوری‌ها، تحول تفکر و عقلانیت که با تدوین کتب علمی تغذیه روزآمد توأم گشته، این سؤال پیش روست که چرا مردم علی‌رغم این همه پیشرفت بیش از پیش از بیماری‌ها رنج می‌برند، کلید گمشده سلامت کجاست.

اکثر ما سال‌ها خواننده و نگاشته‌ایم و قریب به اتفاق دریافته‌ایم که آن‌چه در عمل به‌کار می‌گیریم را آموخته‌ایم، تغذیه سالم نه تنها به دلیل نیاز اساسی بودن، بلکه به دلیل ایجاد لذت و تفریح مورد توجه همگان و مورد تأکید ادیان از جمله اسلام بوده است، ولی آموزش اصولی و صحیح آن میسر نخواهد شد مگر از طریق کاربردی نمودن و ملموس کردن آموزه‌های تغذیه‌ای.

جمله: «۵ گرم کلرید سدیم می‌تواند حدوداً ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم بدن را تأمین کند»، برای بسیاری نامفهوم و ناملموس است، درحالی که بیان جمله مکملی مانند «یک قاشق چایخوری معادل ۵ گرم نمک است» می‌تواند آشنایی و سردرگمی ذهنی را سامان داده، درک و یادگیری عامی و مرسوم را تسهیل کند.

مؤلفین این کتاب بر این باورند که کلید گمشده شکاف تئوری (علم) و کاربرد (عمل) نادیده گرفتن سنت‌های تغذیه‌ای مرسوم صحیح و عدم تلفیق آن‌ها با علوم نوین می‌باشد، لذا در این ویرایش پایه‌های کوچکی از طب سنتی (اضافه نمودن فصل تغذیه و طب سنتی بی‌ریزی و احیا شد، به امید آن که با دقت و تفحص بیشتر بتوان در ویراست‌های بعدی اسوارتر در این عرصه گام نهاد.

خداوند متعال را شاکریم که این مجال برای بازبینی و تجدید نظر کتاب فراهم شد.

چون نگه می‌کنم، نمانده بسی

مگر این پستج روز دریایی

«سعدی»

هر دم از عمر می‌رود نفسی

ای که پنجاه رفت و در خوابی



بخش یکم

تغذیه

فصل ۱	تعاریف و کلیات	۱۱
فصل ۲	متابولیسم انرژی	۲۵
فصل ۳	کربوهیدرات‌ها	۳۷
فصل ۴	پروتئین	۴۷
فصل ۵	لیپیدها	۵۷
فصل ۶	آب و مواد معدنی	۶۹
فصل ۷	ویتامین‌ها	۹۵
فصل ۸	نقش آداب و سنن در تغذیه	۱۲۳
فصل ۹	بهداشت مواد غذایی	۱۳۱
فصل ۱۰	روش‌های نگهداری غذا	۱۳۷

بخش دوم

تغذیه درمانی

فصل ۱۱	رژیم غذایی طبیعی و درمانی	۱۴۵
فصل ۱۲	تغذیه در اختلالات کلیه	۱۵۱
فصل ۱۳	تغذیه در اختلالات دستگاه گوارش فوقانی و تحتانی	۱۶۷
فصل ۱۴	کم‌خونی‌های تغذیه‌ای	۱۹۵
فصل ۱۵	تغذیه در تنیدگی‌های متابولیک و تنفسی	۲۰۱
فصل ۱۶	تغذیه در اختلالات قلبی عروقی	۲۱۳
فصل ۱۷	تغذیه در دیابت ملیتوس	۲۲۷
فصل ۱۸	تغذیه و چاقی	۲۴۹
فصل ۱۹	تغذیه و بیماری‌های عصبی	۲۵۹
فصل ۲۰	تغذیه و سرطان	۲۶۷
فصل ۲۱	تغذیه و نقص ایمنی	۲۸۱
فصل ۲۲	غذا و تغذیه از دیدگاه طب سنتی ایرانی و آیه‌های قرآنی	۲۸۷