



اصول تغذیه کراوس

(بر اساس سرفصل دروس)

زیر نظر:

دکتر سید علی کشاورز

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

ترجمه:

دکتر فرزاد شیدفر - ناهید خلدی

عضو هیأت علمی دانشگاه ایران - عضو هیأت علمی دانشگاه شاهد

Mahan, L.Kathleen

ماهان، کنلین

اصول تغذیه کراوس (بر اساس سرفصل دروس) / تالیف ال. کنلین ماهان، سیلویا اسکات استامپ؛ زیر نظر علی کشاورز؛ ترجمه فرزاد شیدفر، ناهید خلدی. -- تهران: جامعه‌نگر، ۱۳۸۴. ۴۶۲ ص: مصور، جدول.

ISBN 964-8441-19-7: ۶۹۵۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Krause's food, nutrition and diet therapy.

عنوان اصلی:

کتابنامه.

۱. رژیم درمانی. ۲. تغذیه. ۳. مواد غذایی. الف. کراوس، ماری ویولا، Krause, Marie Viola اصول تغذیه. ب. اسکات - استامپ، سیلویا، Escott - stump, Sylvia، ج. شیدفر، فرزاد، ۱۳۴۴ -، مترجم. د. خلدی، ناهید، ۱۳۳۵ -، مترجم: ه. عنوان.

۶۱۵/۸۵۲

۶ الف ۱۷ م / ۲۱۶ RM

الف ۱۳۸۴

۸۴-۳۲۵۶۶

کتابخانه ملی ایران



کلیه حقوق محفوظ است و هرگونه کپی برداری و برداشت از مطالب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع می‌باشد

اصول تغذیه کراوس (بر اساس سرفصل دروس)

ترجمه: فرزاد شیدفر - ناهید خلدی

ناشر: نشر جامعه‌نگر

صفحه‌آرایی لیلا عدالت، طرح جلد آزاده سالمی

شمارگان ۲۰۰۰ جلد، چاپ اول ۱۳۸۵

لیتوگرافی آبرنگ، چاپ آفرنگ، صحافی کیمیا

بها: ۶۹۵۰۰ ریال

شابک ۹۶۴-۸۴۴۱-۱۹-۷ ISBN: 964-8441-19-7

مراکز نشر و پخش: نشر جامعه‌نگر

روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، خیابان فخررازی، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۹۴

تلفن ۶۶۴۹۴۱۸۷ ۶۶۴۹۳۷۱۶

نمایندگی‌ها و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

پیشگفتار

گرچه تغذیه انسان قدمتی به درازی عمر بشر دارد، اما از زمان مطرح شدن تغذیه به عنوان یک رشته تخصصی نوین هنوز یک سده هم نگذشته است. از طرف دیگر تحولات سریع اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و صنعتی در قرن گذشته پیامدهای مختلفی از جنبه‌های زیستی، روانی و تغذیه‌ای برای انسان داشته است. نگاهی به تحولات مصرف مواد غذایی در دهه‌های مختلف و مقایسه آن با تغییرات الگوی بیماری‌ها، رابطه و همبستگی بین مصرف نامتعادل برخی مواد مغذی و گسترش بعضی از بیماری‌ها را روشن می‌کند. بنابراین مطالعه و شناخت مواد مغذی، بهترین منابع غذایی، نقش‌های سوخت‌سازی، تداخل آنها با یکدیگر، عوامل مؤثر بر جذب، و میزانهای توصیه شده و مناسب دریافت، موضوعات اصلی علم تغذیه است. علم تغذیه نقش غذا را در ارتقای تندرستی و پیشگیری و درمان بیماری‌ها روشن ساخته است. زمانی این مهم دست یافتنی است که بتوان از این دانش بصورت اصولی و کاربردی در بالا بردن سطح سلامت جامعه استفاده کرد. متأسفانه هنوز علم تغذیه به عنوان یکی از رشته‌های تخصصی در گروه پزشکی جامعه ما جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده است. به سخنی دیگر، کم‌آگاهی تغذیه‌ای نه تنها در سطح جامعه بطور گسترده وجود دارد، بلکه این مشکل در گروه‌های پزشکی و غیره نیز مطرح است. یکی از راه‌های مناسب گسترش هر علمی، نشر آن از طریق تألیف و یا ترجمه کتاب در آن رشته است. کتاب حاضر که توسط همکاران ارجمند جناب آقای دکتر فرزاد شیدفر و سرکار خانم ناهید خلدی ترجمه شده است اصول علم تغذیه را با توجه به جنبه‌های مختلف این علم معرفی می‌نماید، و ضمناً توجه‌ای ویژه به تغذیه گروه‌های ویژه مخصوصاً گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه نیز دارد. این کتاب نه تنها منبعی جامع، کامل و مفید برای دانشجویان رشته پزشکی است، بلکه منبعی مناسب برای دانشجویان رشته تغذیه و همچنین رشته‌های دیگر علوم پزشکی مانند دندانپزشکی، داروسازی، پرستاری، مامایی و رشته‌های علوم بهداشتی هم می‌باشد.

اساتید مترجم با بهره‌گیری از تجارب ارزشمند خود یکی از منابع با ارزش تغذیه را برای علاقمندان به این رشته علمی تهیه نموده‌اند. کامیابی و موفقیت این عزیزان را از خداوند متعال خواهیم.

دکتر سیدعلی کشاورز

مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



فهرست مطالب

بخش ۱: اصول تغذیه

فصل ۱: انرژی

۴۲	پلی ساکاریدها: نشاسته	۱۴	اجزای مصرف انرژی
۴۳	کربوهیدراتهای حیوانی: گلیکوژن	۱۴	مصرف انرژی پایه و در حالت استراحت
۴۳	کربوهیدرات غیرقابل هضم	۱۷	اثر گرمایی غذا
۴۳	هوموپلیمرها: سلولز	۱۷	انرژی مصرف شده در فعالیت بدنی
۴۴	کربوهیدرات غیرقابل هضم هتروپلیمر همی سلولز و صمغ‌ها	۱۷	اندازه‌گیری مصرف انرژی
۴۵	کنترل هورمونی قند خون	۱۷	واحدهای اندازه‌گیری
۴۸	اثر کربوهیدراتها بر متابولیسم	۱۸	اندازه‌گیری انرژی مصرفی در انسان
۵۱	چربی‌ها و لیپیدها	۱۹	اثر گرمایی غذا
۵۱	ساختار و عملکرد لیپیدها	۲۰	انرژی مصرف شده در فعالیت بدنی
۵۱	اسیدهای چرب	۲۰	برآورد نیازهای انرژی
۵۶	منابع اسیدهای چرب	۲۱	اندازه‌گیری دریافت انرژی
۵۶	نسبت امگا-۶ به امگا-۳	۲۱	اندازه‌گیری میزان متابولیسم پایه و استراحت
۵۸	تری‌گلیسریدها	۲۱	برآورد مصرف انرژی
۵۸	فسفولیپیدها	۲۵	برآورد انرژی مصرف شده در فعالیت بدنی
۵۹	کمبود اسیدهای چرب ضروری	۲۸	محاسبه مقدار انرژی نوشیدنی‌ها و مخلوط‌های الکلی
۶۱	تمایل به خونریزی	۲۸	محاسبه انرژی غذا
۶۲	لیپیدهای صنعتی	۲۹	سناریوی بالینی
۶۳	مهارکننده‌های ردوکتاز و داروهای کاهنده کلسترول	۲۹	آدرس‌های اینترنتی
۶۵	منابع غذایی چربی و توصیه‌ها		
۶۶	اسیدهای آمینه و پروتئین		
۶۶	پروتئین: چرخه نیتروژن و منابع غذایی		
۶۷	ساختمان اسید آمینه		
۶۷	سنتز پروتئین		
۷۰	چین خوردگی پروتئین: ساختار سه بعدی		
۷۱	کیفیت پروتئین غذایی		
۷۲	نسخه‌برداری DNA و ترجمه RNA		

فصل ۲: درشت مغذی‌ها: کربوهیدراتها، پروتئین‌ها و لیپیدها

۳۵	کربوهیدراتها
۳۵	مونوساکاریدها
۳۶	دی ساکاریدها و الیگوساکاریدها

۱۳۹	یوبی کینون‌ها	۷۳	فراوری و قابلیت هضم پروتئین
۱۳۹	بیوفلاوونوئیدها	۷۴	تکمیل پروتئین
۱۳۹	سناریوی بالینی	۷۴	کاربرد پروتئین و تعادل نیتروژن
۱۳۹	آدرس‌های اینترنتی	۷۶	دفع نیتروژن: سیکل اوره

فصل ۴: مواد معدنی

۱۴۳	ویژگی‌های مواد معدنی
۱۴۳	زیست دسترسی
۱۴۳	تداخل مواد معدنی با مواد معدنی
۱۴۴	ترکیب مواد معدنی در بدن
۱۴۴	اعمال مواد معدنی
۱۴۴	مشکل مواد معدنی در رژیم غذایی آمریکایی
۱۴۴	پره بایوتیک‌ها و مواد معدنی
۱۴۴	مواد معدنی عمده
۱۴۴	کلسیم
۱۵۱	فسفر
۱۵۴	متیزیم
۱۵۷	گوگرد
۱۵۸	گوگرد یک ماده معدنی نیست، یک ملکول آلی است
۱۵۸	مواد معدنی ریز (عناصر جزئی)
۱۵۹	خصوصیات کلی
۱۵۹	آهن
۱۶۹	روی
۱۷۱	نقش روی در سلامت کودکان
۱۷۴	فلونور
۱۷۶	مس
۱۷۹	مواد معدنی بسیار جزئی
۱۷۹	ید
۱۸۲	سلنیوم
۱۸۴	منگنز
۱۸۵	کروم
۱۸۷	مولیبدنوم
۱۸۸	بور
۱۸۸	کیالت
۱۸۹	سایر عناصر جزئی
۱۹۳	سناریوی بالینی
۱۹۳	آدرس‌های اینترنتی

۷۶	وضعیت سیری
۷۶	کربوهیدرات‌ها
۷۸	انتقال و ذخیره لیپید
۷۹	کاتابولیسم درشت مغذی‌ها در وضعیت گرسنگی
۸۰	گرسنگی مطلق سازگاری یافته: ماراسموس
۸۱	گرسنگی سازگار نیافته
۸۱	سناریوی بالینی
۸۲	آدرس‌های اینترنتی

فصل ۵: ویتامین‌ها

۸۵	ویتامین‌های محلول در چربی
۸۵	ویتامین A
۸۶	پلاگر، سیاست‌ها و فقر
۹۴	ویتامین D (کلسیفرول)
۹۹	نور خورشید، ویتامین D و غنی‌سازی
۱۰۰	ویتامین E
۱۰۳	کاربرد موضعی ویتامین‌ها
۱۰۴	ویتامین K
۱۰۶	ویتامین‌های محلول در آب
۱۰۶	تیامین
۱۱۰	ریبوفلاوین
۱۱۳	نیاسین
۱۱۶	اسید پانتوتنیک
۱۱۷	ویتامین B6
۱۲۰	فولات
۱۲۲	دریافت مرجع رژیمی
۱۲۴	ویتامین B12
۱۲۷	بیوتین
۱۲۹	اسید اسکوربیک
۱۳۲	مکمل‌های ویتامینی: مصرف یا مصرف نکرد
۱۳۳	عوامل شبه ویتامین
۱۳۴	کولین
۱۳۴	کارنیتین
۱۳۸	ميو - اینوزیتول

فصل ۵: تعادل آب، الکترولیت‌ها و اسید - باز

نیازهای تغذیه‌ای.....	۲۴۰
بازدهی تولید شیر ۸۰ درصد می‌باشد، تولید ۱۰۰ میلی‌لیتر.....	۲۴۱
تغذیه نوزاد با شیر مادر.....	۲۴۲
اسیدهای چرب امگا-۳ در بارداری و شیردهی.....	۲۴۳
تغذیه، باروری و بارداری.....	۲۴۶
سناریوی بالینی ۱.....	۲۴۷
سناریوی بالینی ۲.....	۲۴۹
سناریوی بالینی ۳.....	۲۴۹
آدرس‌های اینترنتی.....	۲۴۹

فصل ۷: تغذیه نوزادان

نمو فیزیولوژیک.....	۲۵۲
نیازهای تغذیه‌ای.....	۲۵۴
انرژی.....	۲۵۴
پروتئین.....	۲۵۴
لیپیدها.....	۲۵۶
کربوهیدرات‌ها.....	۲۵۶
آب.....	۲۵۷
مواد معدنی.....	۲۵۷
ویتامین‌ها.....	۲۵۸
شیر.....	۲۵۹
ترکیبات شیر مادر و شیر گاو.....	۲۵۹
اهداف کودکان سالم سال ۲۰۱۰: تغذیه نوزادان.....	۲۶۰
عوامل ضد عفونی.....	۲۶۰
فرمولاها.....	۲۶۱
شیر کامل گاو.....	۲۶۴
تهیه فرمولا.....	۲۶۴
غذا.....	۲۶۵
تغذیه.....	۲۶۵
الگوی اولیه تغذیه.....	۲۶۵
تکامل مهارت‌های خوردن.....	۲۶۶
افزودن غذاهای نیمه جامد.....	۲۶۶
فرآیند از شیرگیری از پستان یا شیشه به لیوان.....	۲۶۷
پوسیدگی دندان در کودکی.....	۲۶۷
تغذیه نوزادان بزرگتر.....	۲۶۷
رژیم‌های انتخابی نوزادان و کودکان.....	۲۷۱
سناریوی بالینی ۱.....	۲۷۱
سناریوی بالینی ۲.....	۲۷۲
آدرس‌های اینترنتی.....	۲۷۲

آب بدن.....	۱۹۶
اعمال.....	۱۹۶
توزیع آب.....	۱۹۷
تعادل.....	۱۹۸
نیاز.....	۱۹۹
نیروهای اسمزی.....	۲۰۰
الکترولیت‌ها.....	۲۰۲
سدیم.....	۲۰۲
کلر.....	۲۰۳
پتاسیم.....	۲۰۴
تعادل اسید و باز.....	۲۰۵
تولید اسید.....	۲۰۵
تنظیم.....	۲۰۵
اختلالات اسید و باز.....	۲۰۵
اسیدوز متابولیک.....	۲۰۸
آلکالوز متابولیک.....	۲۰۸
اسیدوز تنفسی.....	۲۰۸
آلکالوز تنفسی.....	۲۰۹
جبران.....	۲۰۹
سناریوی بالینی ۱.....	۲۰۹
سناریوی بالینی ۲.....	۲۱۰
آدرس‌های اینترنتی.....	۲۱۱

بخش ۲: تغذیه در دوران مختلف زندگی

فصل ۷: تغذیه در بارداری و شیردهی

بارداری.....	۲۱۵
اثر وضعیت تغذیه‌ای بر نتیجه بارداری.....	۲۱۶
مکمل‌های تغذیه‌ای در طی دوران بارداری.....	۲۱۸
تغییرات فیزیولوژیک در دوران بارداری.....	۲۲۱
عملکرد قلبی و ریوی.....	۲۲۱
نیازهای تغذیه‌ای.....	۲۲۲
ورزش در دوران بارداری.....	۲۲۴
راهنمای غذایی در دوران بارداری.....	۲۳۰
عوارض بارداری و راهکارهای رژیمی.....	۲۳۵
شیردهی.....	۲۳۸
طرح بیمارستان دوستدار کودک.....	۲۳۹
فیزیولوژی.....	۲۳۹

۳۰۵	تغییرات ترکیب بدن
۳۰۶	از دست دادن حواس
۳۰۶	وضعیت سلامت دهان
۳۰۶	عملکرد دستگاه گوارش
۳۰۷	عملکرد قلبی - عروقی
۳۰۷	عملکرد کلیه
۳۰۷	عملکرد سیستم عصبی
۳۰۸	وضعیت ایمنی
۳۰۸	داروها
۳۰۸	بررسی چند منظوره
۳۰۸	غربالگری تغذیه
۳۰۹	زندگی فعال برای پیری سالم
۳۱۰	نیازهای تغذیه‌ای
۳۱۰	انرژی
۳۱۰	پروتئین
۳۱۶	کربوهیدرات‌ها
۳۱۶	چربی‌ها
۳۱۶	املاح
۳۱۷	ویتامین‌ها
۳۱۸	آب
۳۱۸	برنامه ریزی رژیمی
۳۱۹	مسائل تغذیه‌ای
۳۱۹	اختلال بلع
۳۱۹	زخم‌های بستر
۳۲۱	بیماری پارکینسون و آلزایمر
۳۲۲	تأخیر رشد
۳۲۲	خدمات حمایتی
۳۲۳	برنامه‌های تغذیه جامعه
۳۲۳	تسهیلات حرفه‌ای مراقبتی و بهزیستی
۳۲۴	سناریوی بالینی
۳۲۴	آدرس‌های اینترنتی

بخش ۳: تغذیه در جامعه

فصل ۱۰: بررسی وضعیت رژیمی و بالینی

۳۲۸	عدم تعادل غذایی
۳۲۹	غربالگری تغذیه‌ای
۳۳۲	بررسی وضعیت تغذیه
۳۳۲	پیشینه‌ها
۳۳۹	سوء تغذیه در بیمارستان
۳۳۹	آنالیز دریافت مواد مغذی

۲۷۴	تغذیه در دوران کودکی
۲۷۴	الگوی رشد
۲۷۴	جبران رشد
۲۷۵	جبران رشد بهینه
۲۷۶	بررسی رشد
۲۷۶	مواد مغذی مورد نیاز
۲۷۷	انرژی
۲۷۷	پروتئین
۲۷۷	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۲۸۳	تهیه یک رژیم کافی
۲۸۳	الگوهای دریافت
۲۸۴	عواملی که بر دریافت غذا تأثیر می‌گذارند
۲۸۶	در معرض قرار گرفتن با سرب و مسمومیت
۲۸۶	ناشی از آن در بچه‌ها، نقش تغذیه
۲۸۶	تغذیه کودکان پیش دبستانی
۲۸۷	گرسنگی بچه‌ها و اثرات آن بر رفتار و احساسات
۲۹۰	تغذیه کودکان دبستانی
۲۹۱	نگرانی‌های تغذیه‌ای
۲۹۱	چاقی
۲۹۳	صبحانه و اثرات آن بر یادگیری
۲۹۴	کم وزنی و تأخیر رشد FTT
۲۹۴	کمبود آهن
۲۹۵	پوسیدگی‌های دندان
۲۹۵	آلرژی‌ها
۲۹۵	اختلال بیش فعالی و نقص توجه کودکان (ADHD)
۲۹۶	اختلال خودگرایی و انزواطلبی (ASDs)
۲۹۶	پیشگیری از بیماری‌های مزمن
۲۹۶	چربی‌های رژیمی و سلامت قلبی - عروقی
۲۹۷	کلسیم و سلامت استخوان‌ها و چاقی
۲۹۷	فیبر
۲۹۸	فعالیت فیزیکی
۲۹۸	سناریوی بالینی
۲۹۹	آدرس‌های اینترنتی

فصل ۹: تغذیه در سالمندی (پیری)

۳۰۲	جمعیت سالمند
۳۰۳	تئوری‌های سالمندی
۳۰۳	تغییرات فیزیولوژیک

۳۷۴	شاخص‌های استرس اکسیداتیو	۳۴۱	آگاهی‌های فرهنگی
۳۷۵	اندازه‌گیری بیوفوتونیک ظرفیت آنتی اکسیدانی	۳۴۱	تن سنجی
۳۷۷	تفسیر تغذیه‌ای داده‌های معمول	۳۴۳	تفسیر قد و وزن
۳۷۷	آزمایشگاهی پزشکی	۳۴۶	محاسبه وزن ایده‌آل بدن
۳۷۷	پانل‌های شیمی بالینی	۳۴۷	ترکیب بدن
۳۷۸	شمارش خون کامل	۳۵۱	دور سر
۳۷۸	تجزیه ادرار	۳۵۲	معاینات بدنی از دید تغذیه‌ای
۳۸۰	سناریوی بالینی	۳۵۲	علائم بدنی
۳۸۰	آدرس‌های اینترنتی	۳۵۳	وضعیت آب بدن
		۳۵۳	عملکرد ایمنی
		۳۵۳	دینامومتر (انقباض سنج)
		۳۵۴	آنالیزهای بیوشیمیایی
		۳۵۴	طبقه‌بندی سوء تغذیه
		۳۵۴	سناریوی بالینی ۱
		۳۵۴	سناریوی بالینی ۲
		۳۵۴	آدرس‌های اینترنتی

فصل ۱۷: تغذیه در جامعه

۳۸۶	فعالیت‌های تغذیه در جامعه	۳۵۴	تعریف و کاربرد داده‌های آزمایشگاهی تغذیه‌ای
	نیاز سنجی برای خدمات تغذیه‌ای مبتنی بر جامعه	۳۶۱	انواع نمونه
۳۸۸	نیازسنجی: اطلاعات کلی	۳۶۱	انواع بررسی
۳۹۰	منابع اطلاعاتی برای نیاز سنجی	۳۶۲	بررسی وضعیت پروتئین انرژی
۳۹۰	منابع اطلاعاتی ملی غذا و تغذیه	۳۶۲	پاسخ هورمونی و سلولی به استرس
۳۹۰	بررسی‌های ملی سلامت و تغذیه	۳۶۳	تجزیه مو
۳۹۱	بررسی مصرف غذا در سطح ملی	۳۶۳	تعادل نیتروژن
	بررسی مداوم دریافت غذا توسط افراد: بررسی آگاهی بهداشتی و رژیم غذایی	۳۶۵	شاخص‌های پروتئین احشایی (پلاسما)
۳۹۱	قانون پایش ملی تغذیه و تحقیقات مربوطه	۳۶۷	شاخص‌های سوماتیک سوء تغذیه پروتئین - انرژی
۳۹۱	غربالگری مقدماتی تغذیه‌ای		داده‌های آزمایشگاهی برای کم‌خونیهای تغذیه‌ای
۳۹۲	بانک داده‌های مواد مغذی ملی	۳۶۸	طبقه‌بندی کم‌خونی
۳۹۲	مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها	۳۶۹	آزمونهای آزمایشگاهی برای کم‌خونیهای فقر آهن
۳۹۲	اهداف و راهنمایی‌های ملی تغذیه‌ای	۳۷۰	تأثیر التهاب بر کم‌خونی
۳۹۲	مردم سالم و گزارش رئیس کل بهداشت	۳۷۱	بررسی آزمایشگاهی کم‌خونیهای
۳۹۲	دولت فدرال در مورد تغذیه و سلامتی	۳۷۱	ماکروسیتیک ناشی از کمبود ویتامین‌های B
۳۹۴	راهنمایی‌های رژیمی برای آمریکایی‌ها	۳۷۲	سوء جذب ویتامین B12
۳۹۵	سایر راهنمایی‌های رژیمی	۳۷۳	شاخص‌های سوء جذب
۳۹۶	مقادیر توصیه شده دریافت و	۳۷۳	بررسی وضعیت سلامت
۳۹۶	دریافت مرجع رژیمی	۳۷۳	شاخص‌های لیپیدی خطر بیماری‌های قلبی
۳۹۶	راهنمایی غذایی		
۳۹۶	برنامه‌های تغذیه و کمک غذایی		
۳۹۷	برنامه ملی ناهار مدرسه و برنامه میان		
۳۹۷	وعدۀ بعد از مدرسه		
۳۹۷	برنامه صبحانه مدرسه		
۳۹۹	برنامه ویژه شیر		
۳۹۹	برنامه غذایی مراقبت کودک و بزرگسال		
۳۹۹	برنامه خدمت غذایی تابستانی		

۴۱۷	وضعیت تغذیه آمریکایی‌ها	۴۰۰	برنامه WIC
۴۱۷	داده‌های دریافت غذا و تغذیه	۴۰۰	برنامه جبران
۴۱۷	وضعیت گزارش شده از NNMRP	۴۰۰	برنامه تمبر غذایی
۴۱۷	گزارش پایش تغذیه‌ای	۴۰۱	وعده غذایی برای سالمندان
۴۱۸	مسائل رایج در سلامت عمومی	۴۰۱	برنامه گسترش تعاونی و توسعه
۴۲۰	شاخص تغذیه سالم	۴۰۱	آموزش غذا و تغذیه
۴۲۰	راهنماهای ملی برای طراحی رژیم غذایی	۴۰۱	ایمنی مواد غذایی: قوانین، مقررات
۴۲۰	راهنماهای رژیمی کنونی در ایالات	۴۰۲	سیستم‌های پایش
۴۲۰	متحد و کانادا	۴۰۲	ادارت مسئول
۴۲۲	اجرای راهنماها	۴۰۲	رویکردهای پیشگیری از بیماری‌های غذا زاد
۴۲۶	توصیه‌های تغذیه‌ای برای کانادایی‌ها	۴۰۳	کنترل نقاط بحرانی
۴۲۷	بر چسب‌گذاری غذایی	۴۰۳	دعوی‌های بهداشتی
۴۲۷	اجبار در برچسب‌گذاری تغذیه‌ای	۴۰۴	فن آوری مواد غذایی
۴۲۷	اندازه استاندارد شده هر سهم	۴۰۴	افزودنی‌ها
۴۲۷	برچسب حقایق تغذیه‌ای	۴۰۴	غنی‌سازی و جایگزینی مواد غذایی
۴۳۰	ادعای محتوای مواد مغذی	۴۰۴	اشعه دادن
۴۳۰	ادعای سلامتی	۴۰۴	محصولات کشاورزی
۴۳۰	جنبه‌های فرهنگی برنامه‌ریزی رژیم	۴۰۴	آفت کش‌ها
۴۳۳	غذایی	۴۰۵	مطالعه کل رژیم غذایی (نمونه سید خرید)
۴۳۳	الگوهای رژیمی آسیای جنوب شرقی	۴۰۵	مواد غذایی اصلاح شده ژنتیکی و فن آوری زیستی
۴۳۵	رژیم مدیریتانه‌ای: نظرات مخالف و موافق	۴۰۵	آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها
۴۳۵	الگوهای رژیمی آمریکایی‌های چینی تبار	۴۰۵	نگرانی‌های دیگر در مورد ایمنی مواد غذایی و آب
۴۳۶	الگوهای رژیمی آمریکائیان	۴۰۶	سناریوی بالینی
۴۳۶	اسپانیولی تبار	۴۰۷	آدرس‌های اینترنتی
۴۳۶	الگوهای رژیمی بومیان آمریکا		
۴۳۸	گیاهخواری		
۴۳۹	سناریوی بالینی ۱		
۴۳۹	سناریوی بالینی ۲		
۴۴۰	آدرس‌های اینترنتی		

فصل ۱۳: راهنمای برنامه‌ریزی غذایی

۴۱۰	تعیین نیازهای مواد مغذی
۴۱۰	راهنماهای جهانی
۴۱۱	دریافت مرجع رژیمی (قبلاً مقادیر مجاز
۴۱۱	توصیه شده رژیمی نام داشت)