



تأثیر تغذیه بر استخوان

مؤلف:

زهرا مقصودی

دکترای تخصصی علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	مقصودی، زهرا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	تأثیر تغذیه بر استخوان/ نویسنده زهرا مقصودی.
مشخصات نشر	اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۶۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	پوک استخوانی - پیشگیری - تأثیر تغذیه
موضوع	استخوان‌ها
موضوع	پوک استخوانی - تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره	RC۹۳۱۳۹۴ ۷۱۶/۶۱۶
رده بندی دیویی	۷۱۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی	۴۰۶۹۴۳۰

تأثیر تغذیه بر استخوان



مؤلف: زهرا مقصودی

ناشر: حروفچین

صفحه آرای: مریم استکی

طراح: ملیحه کریمی

چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

چاپ: رضوی

صحافی: بابک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۶۹-۴

«حق چاپ محفوظ است»

تلفن: ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹ - ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹

www.horoufchin.com

horoufchin@yahoo.com

نگاه جدید و افق های نو در دانش تغذیه منعکس کننده نکات تأثیرگذاری است که می تواند در پیشگیری، درمان و کنترل انواع اختلالات و بازتوانی جمعیت نقش مهمی ایفا کند. با افزایش دسترسی به منابع قابل استناد علمی امکان ارتقاء سطح دانش جامعه و پیشرفت هر چه بیشتر کارشناسان و متخصصین زمینه های متنوع علمی پررنگ تر از گذشته فراهم گشته است. طرح مفاهیمی چون ناامنی، سوء تغذیه و ارتباط آن با بیماری ها، راهگشا مداخلات تغذیه ای در حیطه های مختلف اختلالات و ارتقاء سلامت جامعه است. اگرهای اصول تغذیه سالم نوید دهنده امکان برخورداری از جامعه سالم همراه با تعادل انواع کمبودهای غذایی و پیشگیری انواع سوء تغذیه در جامعه است.

بدین ترتیب با توجه به لزوم به روزرسانی منابع اختصاصی در دسترس منطبق با آخرین یافته ها، کتاب حاضر خواهد توانست، با عنایت از یکی از منابع درسی قابل استناد جهت افزایش دانش تغذیه ای دانشجویان تغذیه متخصصین مورد استفاده قرار گیرد.

محدودیت دسترسی به نسخه ترجمه شده و قابل استفاده برای دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی رشته تغذیه منطبق بر سرفصل های وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، در حوزه های تغذیه اساسی و پیشرفته خواهد توانست علاوه بر اطلاع رسانی براساس آخرین یافته ها، در تأمین دانش دانشجویان به منظور ارتقاء سطح تحصیلات و دست یافتن به مقاطع بالاتر تحصیلات تکمیلی، گام های مستحکمی در راستای پیشرفت علم و توسعه و سلامت جامعه بردارد.

انجمن تغذیه ایران (شعبه اصفهان)

فصل اول: ساختار استخوان

۱۳	۱-۱- تعریف و فیزیولوژی استخوان
۱۴	۲-۱- ساختمان و ترکیب تشکیل دهنده استخوان
۱۶	۳-۱- انواع استخوان های بدن
۱۶	استخوان های دراز
۱۷	استخوان های کوتاه
۱۸	استخوان های پهن
۱۹	استخوان های نامنه
۲۰	استخوان های راموس - (کنجدی)
۲۲	استخوان های اسفنجی
۲۳	۴-۱- انواع بافت استخوان
۲۴	۵-۱- انواع سلول های تشکیل دهنده استخوان ها
۲۶	بافت استخوان
۳۲	ساخت استخوان
۳۳	بازسازی استخوان
۴۰	۶-۱- شاخص های اختصاصی برای شناسایی وضعیت استخوان
۴۶	توده استخوان
۴۶	اندازه گیری میزان مواد معدنی استخوان و چگالی مواد معدنی استخوان
۴۷	اندازه گیری های فراصوتی استخوان
۴۸	تراکم توده استخوان
۴۹	حداکثر توده استخوان
۵۰	تحلیل توده استخوان
۵۴	۷-۱- دیدگاه زنان پس از یائسگی در خطر زیاد شکستگی لگن

فصل دوم: تغذیه و استخوان

۵۹	۱-۲- نقش تغذیه بر سلامت استخوان
۵۹	۲-۲- انرژی دریافتی روزانه

۶۰	۳-۲- درشت مغذی ها
۶۰	۴-۲- کربوهیدرات ها
۶۰	۵-۲- پروتیین
۶۳	۶-۲- چربی ها
۶۴	۷-۲- ریزمغذی ها
۶۴	۸-۲- ویتامین ها
۶۵	ویتامین های محلول در آب
۶۵	ویتامین C یا اسکوربات
۶۶	ویتامین های محلول در چربی
۶۷	ویتامین های محلول در چربی
۶۷	ویتامین K
۶۹	ویتامین A (رتینول)
۷۱	ویتامین E
۷۱	ویتامین D
۷۹	۹-۲- دریافت املاح جزئی
۷۹	برم
۸۰	مس
۸۱	فلوراید
۸۳	آهن
۸۴	منگنز
۸۴	روی
۸۵	ید
۸۵	منیزیم
۸۶	کلسیم
۸۹	۱۰-۲- دریافت سایر اجزاء رژیم غذایی
۸۹	فیبر رژیم غذایی
۹۰	سدیم
۹۱	بی کربنات پتاسیم
۹۱	۱۱-۲- رژیم های گیاهخواری
۹۲	ایزوفلاون ها

کافئین و نوشیدنی‌های کربناته

۹۲

فصل سوم: پوکی استخوان

۱-۳- استئوپنی و پوکی استخوان

۹۷

۲-۳- تعاریف استئوپنی و پوکی استخوان

۹۸

۳-۳- شیوع شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان

۹۹

۴-۳- انواع پوکی استخوان

۱۰۰

۵-۳- سبب شناسی

۱۰۳

نژاد و قوم

۱۰۴

وضعیت قاعدگی

۱۰۴

شیردهی

۱۰۵

فعالیت ورزشی محدود

۱۰۶

وزن بدن

۱۰۷

مراقبت‌های تغذیه‌ای

۱۱۰

منابع

۱۳۵