

۱۵۱۵۵۲۸

۹۶, ۵, ۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و

تناسب اندام

برگرفته از کتاب غذا و نورآبند مراقبت تغذیه‌ای کراوس (۲۰۱۷)

مترجمین:

سمانه السادات بحرالمؤمن

شهلا رضایی

مهدیه ترکمان

افشین بابازاده

نرگس روزافزای

زهرا سادات روزافزای

ویراستار علمی:

مریم غلامعلی زاده

(دانشجوی دکترین تخصصی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران)

زیر نظر:

دکتر سعید دعائی

(دکترین تخصصی تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران)

سرشناسه	: ماهان، ال. کتلین Mahan, L. Kathleen
عنوان و نام پدیدآور	: درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و تناسب اندام: برگرفته از کتاب غذا و فرایند مراقبت تغذیه‌ای کراوس (۲۰۱۷) / اویراستار ال. کتلین ماهان، جنیس ال. ریموند؛ مترجمین سمانه السادات بحرالعلومی... او دیگران؛ ویراستار علمی: مریم غلامعلی زاده؛ زیر نظر سعید دعائی
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ص: مصور، جدول: ۲۲x۲۹ س.م.
شابک	: ۹۷۳۶۲-۸-۷-۹۷۸-۶۰۰-۴۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مترجمین سمانه السادات بحرالعلومی، شهلا رضایی، مهدیه ترکمان، افشین بابازاده، نرگس روزافزای، زهرا سادات روزافزای.
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "Krause's food & the nutrition care process, 14th ed, [2017]" است.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "اصول تغذیه کراوس" منتشر شده است.
عنوان دیگر	: اصول تغذیه کراوس.
موضوع	: رژیم درمانی، تغذیه
موضوع	: Nutrition, Diet therapy
شناسه افزوده	: ریموند، جنیس ال.
شناسه افزوده	: Raymond Janice L.
شناسه افزوده	: بحرالعلومی، سمانه السادات، ۱۳۶۱ - مترجم.
شناسه افزوده	: کراوس، ماری ویلا. اصول تغذیه کراوس
رده بندی کنگره	: ۶۱۵/۸۵۳ ۱۳۹۶ ۱۲ الف ۱۷/م RM۲۱۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۸۱۰۱۷



انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

نام کتاب: درسنامه طلایی تغذیه برای سلامتی و تناسب اندام
 مترجمین: سمانه السادات بحرالعلومی، شهلا رضایی، مهدیه ترکمان، افشین بابازاده، نرگس روزافزای و زهرا سادات روزافزای.
 ویراستار علمی: مریم غلامعلی زاده.
 زیر نظر: دکتر سعید دعائی
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 ناشر: فرهنگ گستر نخبگان
 مشخصات ظاهری: ۱۸۰ص. مصور، جدول.
 چاپ و صحافی: ترمه
 قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۶۲-۸-۷

مراکز پخش:

۱. تهران- میدان انقلاب-کوچه مهرناز (روبروی ایستگاه مترو)- ساختمان ۴- واحد ۴- مرکز خدمات آموزشی نخبگان- ۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸
۲. رشت: بین میدان صیقلان و میدان زرچوب، مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی نخبگان- ۰۱۳۳۳۳۳۸۰۰۲
۳. اصفهان: خیابان هزار جریب- دانشگاه علوم پزشکی اصفهان- جنب دانشکده پزشکی- مرکز فنی دیتا
۴. لاهیجان: میدان شهدا- یاساز خیر خواه- طبقه سوم- ۰۱۳۴۲۳۴۲۵۴۳

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات فرهنگ گستر نخبگان محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست مطالب:

۴	مقدمه:
۵	فصل ۱: تغذیه در کنترل وزن
۴۵	فصل ۲: تغذیه در اختلالات مرتبط با مصرف مواد غذایی
۷۵	فصل ۳: تغذیه در ورزش و فعالیت بدنی
۱۳۹	فصل ۴: تغذیه و سلامت استخوان
۱۵۹	فصل ۵: تغذیه و سلامت دندان

www.ketab.ir

مقدمه:

کتابی که پیش روی شماست، ترجمه برخی از مباحث کتاب فرآیند مراقبت‌های تغذیه‌ای کراوس (ویرایش ۲۰۱۷) است که به عنوان یکی از معتبرترین کتب مرجع علوم تغذیه در سرتاسر جهان می‌باشد. در این کتاب به زمینه‌های مختلف علم تغذیه نظیر ارزیابی تغذیه‌ای، تشخیص و مداخله تغذیه‌ای، تغذیه و تناسب اندام و رژیم درمانی پرداخته شده است. ویرایش جدید این کتاب اگرچه از نظر تعداد فصول تغییری نکرده، ولی از لحاظ ساختار و محتوای با نسخه‌های پیشین تفاوت قابل ملاحظه‌ای داشته است. در نسخه‌های قبلی این کتاب به طور جامع و در فصول جداگانه به مباحث اصولی تغذیه مانند درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها پرداخته شده بود که در ویرایش جدید این فصول حذف شده و برخی از مطالب مندرج در فصول ذکر شده به سایر فصل‌های کتاب منتقل شده است. با این رویه مولفین کتاب عملاً از توضیح مبانی علم تغذیه با رویکرد تئوریک اجتناب نموده و چنین مباحثی را به صورت کاربردی در سایر فصول گنجانده‌اند. مجموعه حاضر شامل ترجمه کامل کتاب تغذیه کراوس است که در پنج جلد مجزا و با در نظر گرفتن بخش بندی کتاب اصلی ارائه شده است. ترجمه متون توسط گروه آموزشی نخبگان متشکل از فارغ التحصیلان و دانشجویان مقطع دکترای تخصصی کارشناسی ارشد رشته علوم تغذیه انجام گرفته است که امیدوارم مورد توجه و رضایت مخاطبین گرامی قرار بگیرد. خواهشمندیم کلیه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق ایمیل انتشارات (no.hbogaanl2014@gmail.com) فرهنگ گستر نخبگان به مولفین منتقل نمایید.

شماره ۱۳۹۶

دکتر سید دعائی

(دکترای تخصصی تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران)