

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گنج دانش

دائرة المعارف تغذیه

دکتر بابک اعتمادی

Treasury of Knowledge

Encyclopedia of Nutrition

Bobak Etemadi





۱۵۸۲۸۶۸

Treasury of Knowledge

www.pakhshepayam.ir

فصل دانش

Encyclopedia of Nutrition

دایره المعارف تغذیه

Author : Bobak Etemadi

Editor | Mahsa Etemadi

This work is first published in Tehran, Iran in 2016 by Payam E Ketab Publication
No.4, Apt# 5, Mehdizadeh Alley, South Kargar St., Enghelab Sq.
Tel: +98(0)2166568060, +98(0)2166568050 Postal Code: 1313954587

Bobak Etemadi asserts his moral right to be identified as the author of this work.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the author.
Printed and bound in Tehran, Iran

- We welcome your comments and suggestions about this work. Please write to us at: info@pakhshepayam.ir
- See other works of this author at the back of the book
- If you would like to order any of our hardcover Collector's Edition books, you may order online at: www.pakhshepayam.ir

• ISBN: 978-600-7650-34-9

• Price: 280000 IRR

نویسنده : بابک اعتمادی

ویراستار
طراحان گرافیک
مهدی فیروزخانی، راضیه تاجی‌زادگان، یاشار لطیف‌پور،
مرضیه تاجی‌زادگان، سید مهدی نوابی قوام‌آبادی
طرح‌بندی
اصلاح تصاویر
خداداد رضوانی، جاوید محسن زاده، احمدرضا بهمنی
حروف‌چین
هرمز کاآزاده، منوچهر امینی، زهرا هوشیار، احسان آگینه
طراح جلد
امید محمدزاده، اشکان حیدر کیا، علیرضا بهمنی اصل
ناظر چاپ
یوسف بابایی
مهدی فیروزخانی
مشاور
پویا گل‌بازی
دیگر همکاران
علی غفاری، عشرت گل‌بازی، کلاوس وونه‌ماخر
چاپ اول
بهار ۱۳۹۵
شمارگان
۲۵۰۰ جلد
چاپ
چهارگل
لیتوگرافی
طرح نفیس
صحافی
راد
قیمت
۲۸۰۰۰ تومان
ناشر
انتشارات پیام کتاب
دفتر نشر
میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۴ واحد ۵
کدپستی: ۱۳۱۳۹۵۴۵۸۷ تلفن: ۶۶۵۶۸۰۶۰ - ۶۶۵۶۸۰۵۰
شابک
۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۰-۳۴-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت حقوق مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.
تکثیر تمام و یا قسمتی از این اثر به هر شکل ممنوع می‌باشد و پیگرد قانونی دارد.

CIP (Cataloging in Publication)

National Library and Archives of I.R Iran

www.nli.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

افیا (فهرست نویسی پیش از انتشار)

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

Main Entry	: Etemadi, Bobak, 1982
Title Proper and Creator	: Encyclopedia of Nutrition/ Writer: Bobak Etemadi, Editor: Mahsa Etemadi.
Published	: Tehran: Payam E Ketab Pub, 2016.
Physical Description	: 144 P.: illustrated(in color); 22x29 cm.
Monographic Series	: Treasury of Knowledge
ISBN	: 978-600-7650-34-9
Cataloging Source	: FIPA (:National Library of Iran's CIP)
Note	: Includes bibliographical references.
Subject	: Nutrition -- Children's and young adult literature
Subject	: Encyclopedias and dictionaries for children and young adults
Subject	: General knowledge -- Children's and young adult literature
Added Entry	: Etemadi, Mahsa, 1978- --Editor
Library of Congress Classification (LCC)	: QP141-2 1395
Dewey Decimal Classification (DDC)	: 613/2
National Bibliographic Agency Control Number	: 4119738

سرشناسه	: اعتمادی، بابک، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: دایره‌المعارف تغذیه = Encyclopedia of Nutrition / نویسنده بابک اعتمادی؛ ویراستار مهسا اعتمادی.
مشخصات نشر	: تهران: پیام کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.: مصور(رنگی).
فروست	: گنج دانش
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۰-۳۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: افیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تغذیه -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: دایره‌المعارف و واژه‌نامه‌های کودکان و نوجوانان
موضوع	: اطلاعات عمومی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده	: اعتمادی، مهسا، ۱۳۵۷ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲۴۶۱/۱۴۱ QP
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۱۹۷۳۸



دباجه‌نویسنده |

دانشنامه و پیشینه آن

دانشنامه یا دائرةالمعارف یک کتاب مرجع است که دانستنی‌ها و مفاهیم یک یا چند رشته از دانش‌های بشری را در خود دارد و به عبارتی مجموعه‌ای از دانش‌هاست و تنظیم آن معمولاً الفبایی و یا موضوعی-الفبایی است. هدف دائرةالمعارف‌های عمومی، همه‌فهم کردن دانش در مقوله‌های مختلف است.

تفاوت دانشنامه با لغتنامه یا دیکشنری در این است که مداخل لغتنامه تنها از لحاظ زبانی مورد بررسی قرار می‌گیرند و از لحاظ مفهوم، تلفظ، کاربرد، ریشه و غیره معرفی می‌شوند؛ درحالی‌که در یک دانشنامه توضیحات چندپاراگرافی و یا حتی چندصفحه‌ای در مورد یک مداخل داده می‌شود.

دائرةالمعارف نویسی پیشینه‌ای بسیار دیرینه دارد. بسیاری نقش مشرق زمین را در این زمینه طولانی‌تر از غرب می‌دانند و بسیاری نیز ارسطو را نخستین کسی می‌دانند که اقدام به گردآوری مجموعه اطلاعات دانش بشری کرده است.

از گردایه‌های نوشتاری معروف جهان می‌توان دانشنامه چینی دریای ژاد، دانشنامه بزرگ شوروی، دائرةالمعارف عربی عیون الاخبار، دانشنامه دینکرت به زبان پهلوی، دائرةالمعارف فاسی جامع‌العلوم، دانشنامه‌های بریتانیکا به زبان انگلیسی و لاروس (فرهنگنامه بزرگ فرانسه) را نام برد.

پس از انقلاب اسلامی با توجه به پیشینه درخشان فرهنگ تمدن ایران و اسلام و با توجه به ناکافی بودن دائرةالمعارف‌های موجود و ضرورت زمانی و همچنین نیاز به تلاش برای شناساندن این فرهنگ عظیم به پویندگان علم و معرفت، به‌ویژه جوانان، ضرورت تدوین و تألیف فرهنگنامه‌هایی با محوریت ضوابط دقیق علمی بیش از پیش احساس می‌شود.





■ معرفی مجموعه

مجموعه گنج دانش حاصل سال‌ها تلاش و تحقیق شبانه‌روزی در زمینه‌های مختلف علوم است و دانشنامه‌ای ۴۰ جلدی مختص کودکان و نوجوانان حاصل کار است. شاید بتوان بدون اغراق گفت که تولید این سری از فرهنگنامه‌ها برای اولین بار به این وسعت و در این حیطه موضوعی وسیع در ایران اتفاق افتاد است. استقبال و اعتماد دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان از مجلدات اولیه گنج دانش، ما را بر آن داشت تا با تجربه‌ای که از این همراه تلاش و پشتکار ما شده است سلسله دانشنامه‌هایی را تحت همان عنوان منتشر کنیم.

هرچند تعداد زیادی کتاب با هدف تهیه متون آموزشی برای نوجوانان در گذشته هم به چاپ رسیده است؛ تفاوت این سری از کتب با دیگر مجموعه‌ها در این است که مطالب علمی این مجموعه متناسب با نیازهای دانش‌آموزان ایرانی تدوین شده است و با تلاش وافر به صورت کاملاً بومی تبدیل شده است.

تنها با ورق زدن چند صفحه اول از هر مجلد خواهید دانست که با مجموعه‌ای بسیار متفاوت با آنچه تا به امروز به‌عنوان دانشنامه دیده‌اید روبرو هستید. برنامه‌ریزی صحیح مراحل پژوهشگری و مقاله‌نویسی در ابعاد محتوایی، ساختاری و نگارشی، برنامه‌ریزی همه‌جانبه در خصوص اصلاح زیرساخت‌های آموزشی، این اثر را از آثار مشابه خود متمایز می‌سازد. ارائه مطالب به‌صورت کوتاه و خواندنی و توضیح آن در حد ضرورت است و از حاشیه‌روی پرهیز شده است و این مهم به‌گونه‌ای است که تبیین مطالب به حدی باشد که مقصود برای خواننده روشن شده و درعین حال این خلاصه‌گویی منجر به ابهام و ایهام نشود.

هدف اصلی مجموعه کتاب‌های «گنج دانش» در این بوده که مرجعی موثق و در برگیرنده عناوین پایه باشد. فصل‌ها و مداخلی گوناگون همچون علم و تکنولوژی، زندگی ماقبل تاریخ، عناصر تشکیل دهنده جهان، گرما، بازیافت، رادیواکتیویته، زندگی‌نامه شخصیت‌های مشهور، موجودات زنده تک‌سلولی، صدا، واقعه ۱۱ سپتامبر، هنر، تجارت، جغرافیا، تاریخ، ادبیات، فلسفه، مذهب، سیاست، فرهنگ، علوم، ورزش و ابزارآلات موسیقی و غیره به همراه مجموعه‌ها، فهرست‌ها، نمودارها، نقشه‌ها، پرچم‌ها، توالی حقایق و ترتیب رخداد زمانی در کنار تصاویری با گرافیک ابداعی به خواننده هدیه می‌شود.

اینترنت و کتاب

حتی در عصر اینترنت یک مجموعه دائرةالمعارف کاغذی، شأن و عمق بیشتری به کتابخانه شما می‌دهد، در نتیجه حس اقیانوس بیشتری در کار با کتب غیر دیجیتال به دست می‌آورید. ورق زدن کتاب، جذابیت منحصر به فردی دارد و شما کتاب را به تمامیت آن حس می‌کنید. جستجو در آن، چشم را همانند جستجو در صفحه مانیتور خسته نمی‌کند. همچنین شما در هنگام جستجوی کلمات در یک کتاب کاغذی، اطلاعات دیگری نیز به چشم‌تان می‌آید که باعث یادگیری مضاعفتان خواهد شد و روزنه‌های جدیدی را برایتان باز می‌کند.



هنروری چاپ نفیس این کتاب‌ها بر روی صفحات گلاسه و جلدسخت، این مجموعه را به صورت یک شیء با ارزش جهت هدیه، نگهداری و یا افزودن به گنجینه کتابخانه منزل مناسب کرده و اعتبار غیرقابل تردیدی به آن می‌دهد و در حقیقت یک سرمایه‌گذاری است که نسل‌ها ادامه پیدا خواهد کرد.

روش کار

روش تهیه این مجرعه بدین گونه بوده است که در ابتدا گروه‌های مشخصی از مطالب در زمینه‌های گوناگون علاوه بر اینترنت با استفاده از کتب‌های مرجع و نشریات معتبری که در کتابخانه‌ها نگهداری می‌شوند، انتخاب و طبقه‌بندی شدند. این داده‌ها با مراجعه به هزاران منبع مرجع جمع‌آوری و سپس صحت نقل مطالب و برداشت از مأخذ و ارجاعات دقیقاً بررسی شده است. در همین راستا، بهره‌گیری از انواع روش‌های آمارگیری به منظور تکمیل اطلاعات غیر موجود یا متناقض از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد.

سپس صبورانه عناوین روز مرتبط با آن‌ها به حالت ابتکاری انتخاب گردید و پاراگراف‌های کوتاهی در مورد هر موضوع از منابع گوناگون تحقیق، گردآوری و ترجمه شد بدین گونه که در ابتدا تعریفی از موضوع به صورت مختصر ارائه می‌دهند سپس کاربرد و بسط آن موضوع با اتکا به کار دانشمندان ایرانی به ناه ارتباط آن با موضوعات دیگر ذکر شده است.

دشواری گردآوری مطالب تنها در دقت نظر لازم برای تدوین آن‌ها خلاصه نمی‌شد، بلکه نیاز بود تا حد امکان اطلاعات گردآوری شده جذاب، کوتاه و خواندنی باشند و تلاش این کتاب برای آن بوده است که اطلاعات ارائه‌شده درباره ایران در تمامی زمینه‌ها بکر و تازه باشند.



مجموعه‌ای مختص کودکان و نوجوانان

فکر تألیف دائرةالمعارف برای خوانندگان کودک، نوجوان و جوان فکر تازه‌ای نیست. چنین کتاب‌هایی در جهان پیشینه‌ای طولانی دارند؛ اما این کار در ایران سابقه چندانی ندارد و در برخی دانشنامه‌های قدیمی تهیه‌شده در کشور برای سنین پایین هیچ‌یک از اصول و معیارهای دائرةالمعارف‌نویسی، به‌ویژه معیارهای خاص دائرةالمعارف کودکان، رعایت نشده است. این رویداد، نیاز به نگارش کتابی را می‌رساند که به مسائل این سنین حساس پاسخ دهد؛ بنابراین مجموعه گنج دانش خطمشی ویژه‌ای دارد و اهداف خود را در این زمینه پی می‌گیرد.

هرچند در گذشته فرهنگنامه‌ها به نحوی تدوین می‌شدند که نوجوانان قادر به استفاده از آن‌ها نبودند اما امروزه فرهنگنامه‌های مربوط به نوجوانان بخش بزرگی از بازار کتاب را به خود اختصاص داده است. یکی از علل استقبال از چاپ این کتب جای خالی چنین کتاب‌هایی در بازار کتاب ایران است. این فرهنگنامه‌ها در صورتی که به‌درستی تدوین شده باشند قادر به راهنمایی کودک در یافتن راه صحیح به‌سوی آینده او هستند.

هر کودک نیازمند کتابی پاسخگو به علائق خود و همچنین سؤالاتی که ذهنش را مشغول کرده است، می‌باشد. سؤالاتی همانند این که چطور چیزی ساخته‌شده، گیاهان چگونه رشد می‌کنند، چرا خورشید می‌درخشد، بدن انسان چگونه کار می‌کند، در گذشته چه اتفاقاتی روی داده است و تفاوت کشورها با یکدیگر چیست، باعث برانگیختن کنجکاوی خردسالان شده و تنها مرجعی مختص آنان همراه با محتوای مقتضی و مفاهیم قابل فهم جوابگویی آنان است.

این مجموعه به صورت خاص برای کودکان و نوجوانان تهیه و تدوین شده است. این مجموعه فرهنگی که بارها و بارها کودکان به آن مراجعه می‌کنند، یک مرجع ضروری برای دانشمندان خردسال ما به حساب می‌آید؛ اما مطالب مطرح‌شده در مجموعه به‌گونه‌ای است که حتی بزرگسالان نیز از مطالعه آن لذت خواهند برد و بسیاری از اطلاعات را جالب خواهند یافت.

درواقع دانش‌آموزان که مخاطبان اصلی این مجموعه هستند می‌توانند با مطالعه این مجموعه در هر بخش با مطالب جدیدی آشنا شوند که این امر در درجه نخست آن‌ها را در یادگیری مطالب تحصیلی مربوطه یاری می‌کند؛ دوم آنکه کودکان و نوجوانان با مطالعه این مجموعه به بی‌کرانگی علم پی برده و به تحقیق و تفحص در زمینه دلخواه خود تشویق می‌گردند؛ سوم آنکه با مطالعه این مجموعه آنان قادر خواهند بود با زمینه‌های مختلف دانش آشنا شوند و بدین وسیله استعداد و علاقه خود را در یک زمینه خاص بیابند و نتیجه آنکه راهی صحیح را برای آینده خود انتخاب نمایند. اگر کودک به‌طور مناسب ترغیب شده باشند، این عطش ذهن استدلالی و نکته‌سنج نسبت به دانش باعث یک جریان پایدار درک و کشف می‌شود.

ادبیات مجموعه

زبان به‌کاررفته در نوشته‌ها می‌بایست برای نوجوانان گیرا و درعین حال غیرتخصصی باشد؛ در نتیجه ادبیات این مجموعه نسبتاً پایه است، بدین گونه که نه فنی است و نه از لحاظ ادبی سنگین. برای رسیدن به این منظور نوشته‌های فارسی به لحاظ زبانی بارها ویرایش و تصحیح شده است.

این اثر عمدتاً برای دانش‌آموزان نگارش شده است و تلاش بسیاری صورت گرفته که متن کتاب برای گروه‌های سنی متفاوت قابل استفاده باشد و ساختار ساده و به‌روز بودن این مجموعه، آن را یکی از خواندنی‌ترین مراجع زبان فارسی برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها می‌سازد. بعلاوه توضیح زنده متون، شوق یادگیری در کودکان را به وجود می‌آورد.



چرا مصور؟

تصاویر کمک شایانی در انتقال مفاهیم کتاب به نوجوانان می‌کنند؛ بنابراین، تصاویر در سری گنج دانش نقش به‌سزایی دارند و بنا بر آن دارند که خوانندگان جوان ما مفاهیم را به‌صورت موجز و شفاف و درعین‌حال به‌صورت جذاب همراه با تصویری گیرا و نمودارهای غنی درک نمایند.

از این‌رو بخش عظیمی از این مجموعه را عکس‌ها تشکیل می‌دهند. هدف اصلی این مجموعه آن بوده است که نوشته‌ها با به‌کارگیری آرایش تصاویر، با بهره‌برداری از تکنیک‌ها و مهارت‌های فکری و عملی لازم جهت تصویرگری چیره‌دستانه، قابل‌فهم و محسوس شوند تا بتوان دانشمندانی کوچک را پرورش داد که امید همه ما در آینده باشند.

از طرفی در تلاش خود برای بومی کردن مجموعه‌های گنج دانش، به روشی نوین از تصاویر مناسب فرهنگ کشور خود استفاده کرده‌ایم. بدان معنا که علاوه بر استفاده از تحقیقات بومی، تصاویر نیز بومی‌سازی شده‌اند.

همگام با مدرسه

امروزه بسیاری از نوجوانان فرهنگنامه‌ها برای انجام تکالیف مدرسه و انجام تحقیق و تفحص در زمینه دلخواه خود استفاده می‌کنند. به دلیل اینکه این مجموعه منبع مناسبی برای تحقیق و تکالیف مدرسه علاوه بر افزودن به دانش عمومی کودکان محسوب می‌شود. نحوه‌ترین این کتاب به روشی است که نوجوانان می‌توانند با جستجو در مقالاتی که به‌صورت مستقیم با برنامه درسی مدارس هماهنگ است، موضوعاتی را برای ارائه در سر کلاس به آموزگار خود پیشنهاد دهند و ایده‌های جذاب برای فعالیت‌ها، آزمون‌ها، پروژه‌ها و گزارش‌های مدرسه تولید نمایند. به این طریق دانش‌آموز می‌تواند به روشی مشارکتی و با علاقه بیشتری به تحصیل ادامه دهد.

این سری فرهنگنامه‌های تصویری عناوین آموزشی از مدرسه، همانند زیست‌شناسی، شیمی، فیزیک و علوم اجتماعی را دربر می‌گیرد و جهان علم را به‌گونه‌ای هیجان‌انگیز و جذاب به دانش‌آموزان معرفی می‌کند.

ترجمه صرف اثرهای خارجی هویت ایرانی ندارد و پاسخگوی نیاز خواننده کودک و نوجوان ایرانی به‌ویژه در دوران تحولات شگرف اجتماعی، علمی و فرهنگی در ایران و جهان نیست. در نتیجه همسنگ کردن آن کتب با نیاز جوانان ایرانی و نیازهای فعلی جامعه علمی ایران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بومی‌سازی علم به معنای منطبق کردن علوم وارداتی از غرب با بوم، زبان، فرهنگ، تمدن و آیین یک جامعه است. آنچه در رابطه با بسیاری از علوم در جامعه ما و برخی دیگر از جوامع در حال توسعه اتفاق افتاده، واردات صرف و برداشتی مقلدانه از غرب است. برخی از متفکران دنیای عرب از حذف مسلمانان اندیشمند و اختراعات و اکتشافات آن‌ها در تاریخ علم سخن به میان آورده‌اند. سوءتعبیرها و درک‌های نادرست درباره ماهیت اسلام و همین‌طور بی‌اعتنایی به فرهنگ و تمدن اسلامی، منجر به حذف دایره‌المعارف‌ها و کتاب‌هایی که مخاطبان آن‌ها نوجوانان و دانش‌آموزان هستند به‌وضوح دیده می‌شود.

بومی‌سازی این مجموعه بدان معنا است که به‌رغم خلل توضیح مفاهیم آن به فراخور هر بخش، اطلاعاتی در باب تاریخ، فرهنگ و دانش ایران باستان، ایران پس از اسلام و ایران معاصر در دل مفاهیم اصلی دانشنامه‌ای به‌صورت هنرمندانه ذکر شده است که این مهم مطالب کتاب را گیراتر می‌سازد.

از حقوق کودکان و نوجوانان ایرانی به‌شمار می‌آید که درک درستی از تاریخ کشور و اطلاعات بومی آن داشته باشند. از جمله این اطلاعات بومی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

معرفی دستاوردهای دانشگاه‌های برتر ایران، ذکر توانایی‌های دانشجویان و پژوهشگران ایرانی، آشنایی با تاریخچه علوم در ایران، کاربردهای بومی علوم در عرصه‌های صنعت و پزشکی، تولیدات داخلی، معرفی انجمن‌ها، پژوهشگاه‌ها، ستادها و سامانه‌های داخل کشور، اطلاعاتی ارزنده از فعالیت‌ها و آثار دانشمندان و فرهیختگان قدیم و معاصر ایران و نقش آنان در توسعه دانش بشری، آینده شغلی و آموزشی در کشور و راهنمایی‌های لازم جهت انتخاب رشته، معرفی طبیعت، جغرافیا، گیاهان و جانوران ایران و آگاهی از تنوع زیستی و طبیعی منحصر به فرد ایران، مقالاتی در مورد جنبه‌های مختلف تاریخ، فرهنگ، رسوم و اساطیر ایران و اسلام متناسب با هر بخش، ارائه اطلاعات مربوط به اختراعات، اکتشافات و دستاوردهای علمی ایرانیان در تمامی زمینه‌های دانش از زمان باستان تاکنون، گنجینه‌ای برای آشنایی با تنوع زیستی، فرهنگی و علمی ایران زمین، ارائه مفاهیم، اصطلاحات، اعلام و اماکن جغرافیایی جهان اسلام و هزاران مطلب خواندنی و متنوع دیگر درباره ایران و اسلام.

پس از مطالعه این مجموعه به آنچه شکوه و عظمت ایران از دیرباز تاکنون نامیده می‌شود، به نحوی شایسته پی می‌برید. این امکان وجود دارد بسیاری از مطالبی که درباره ایران در این مجموعه می‌خوانید پیش‌تر هرگز نمی‌دانستید. درواقع این امر بر شما آشکار خواهد شد که ایرانیان در بسیاری از اکتشافات و اختراعات طلایه‌دار بوده‌اند و در زمانی بسیار کهن تمدنی درخشان داشته‌اند. آگاهی از برخی مطالب در این زمینه شما را به شگفتی وادار می‌نماید، به‌ویژه مطالبی که به اختراعات ایرانیان باستان بازمی‌گردد. خواندن این مجموعه سبب خواهد شد تا به میراث عظیمی که نیاکانمان برای ما به یادگار گذاشته‌اند با احترام بیشتری بنگریم و از پیشرفت‌های علمی امروزمان نیز آگاه خواهیم شد که امید است انگیزه‌ای شود تا با نیروی بیشتری برای اعتلای میهن خود بکوشیم.

تغذیه نقش به سزایی در سلامت موجودات ایفا می‌کند. آگاهی و شناخت تغذیه سالم تنها از طریق آموزش امکان‌پذیر است.

این مجلد، از سری مجلدات جامع ۴۰ جلدی گنج دانش به صورت انحصاری به موضوع تغذیه می‌پردازد. این کتاب به دو بخش مجزا با عناوین تغذیه مدرن و تغذیه سنتی تقسیم‌بندی شده که هر یک دارای اهداف خاصی است. در بخش تغذیه مدرن که چیدمان الفبایی مطالب به منظور سهولت در جستجو صورت گرفته است، مداخل گوناگونی شامل انواع رژیم‌های غذایی، مفاهیم پایه‌ای تغذیه، معرفی بیماری‌های گوارشی، مکمل‌های ورزشی و غیره ارائه شده‌اند. تمامی عناوین اصلی با معادل لاتین خود به منظور فراهم شدن امکان جستجوی راحت‌تر همراه شده‌اند. بخش تغذیه سنتی که به صورت کاملاً ابتکاری به فرهنگ ایران و مواد غذایی مورداستفاده در ایران اشاره دارد، شامل موضوعاتی از قبیل معرفی گیاهان دارویی، خواص میوه‌ها، عرقیات و غیره به صورت الفبایی و کاملاً مصور است.

تمامی مداخل در کل مجموعه ابتدا با تعریفی پایه از موضوع موردنظر شروع می‌شود که همین امر، کتاب را برای عموم قابل استفاده می‌نماید.

▀ توضیحی در مورد اعداد

در این مجموعه برای سهولت در خواندن و زیبایی صوری جملات از «ویرگول رو به پایین» به جای ممیز و به منظور جداسازی اعداد از «ویرگول رو به بالا» استفاده شده است. به طور مثال: ۱۶،۵۰۰ (شانزده هزار و پانصد) و ۱۸،۰۹ (هجده و نه صدم)

▀ منابع و مآخذ

فهرست منابع و مآخذ ذکر شده در انتهای این کتاب شامل نام یک سری کتاب لاتین و فارسی و سایت‌های اینترنتی است که از جمله منابع مهم تألیف این مجموعه محسوب می‌شوند. این منابع جهت تحقیق و اطلاع دانشجویان نیز می‌تواند مورداستفاده قرار گیرند.

▀ سخن آخر

در پایان، ضمن تقدیر و تشکر از تلاش کلیه عزیزانی که در تهیه این مجموعه با زحمات خود، اذعان می‌دارد، با همه کوشش‌های به عمل آمده، از آنجا که هیچ نگارشی خالی از نقص نیست، امید است استادان محترم، انجمن علمی و دانشجویان عزیز ما را جهت تکمیل و تنظیم بهینه و مجدد این نوشتار یاری رسانند و نظرهای عالمانه و سنجشگری سازنده خود را جهت رسیدن به متن مطلوب و حتی المقدور جامع و کم نقص ابراز نمایند تا اگر حسن ظن دانش پژوهان به این اثر تجدید چاپ آن را اقتضای نمود، در نوبت‌های بعد به تکمیل و تنقیح آن دست زنیم. پیشاپیش از عزیزانی که این موارد را متذکر شده و ما را در بهبود، تکمیل و تصحیح اطلاعات یاری دهند تشکر می‌نمایم.

امید است این مجموعه بتواند گامی هرچند کوچک در خدمت به جامعه تعلیم و تربیت کشور بردارد.

والسلام

دکتر بابک اعتمادی

عناوین پایه

۲۳	تغذیه
۲۴	تغذیه در سالمندان
۲۵	تغذیه در نوجوانان
۲۶	تغذیه در دوران بارداری
۲۷	تغذیه کمکی در شیرخواران
۲۸	تغذیه مادران پس از زایمان
۲۹	تغذیه مادران در دوران شیردهی
۳۰	دستگاه گوارش
۳۱	سوءتغذیه

تغذیه مدرن

۳۵	آب
۳۵	آلاینده‌های مواد غذایی
۳۵	آنتی اکسیدان‌ها
۳۵	آهن
۳۶	اسهال مسافران
۳۶	اسیدهای چرب امگا ۲
۳۶	افدرا
۳۶	افزودنی‌های غذایی
۳۷	اکیناسه
۳۷	الکترولیت‌ها
۳۷	اورلیستات
۳۸	بازگشت اسیدبه مری
۳۸	بخور و لاغر شو: دکتر اورنیش
۳۸	بذر کتان
۳۹	برچسب مواد غذایی
۳۹	برنامه غذایی ورزشی ای بی اس
۳۹	برنامه کاهش وزن سوزان سامرز
۳۹	بواسیر
۴۰	بهداشت و تغذیه دهان و دندان
۴۰	بی‌اشتهایی عصبی
۴۰	بیش فعالی و شکر
۴۱	بیماری التهابی روده
۴۱	بیماری بی‌اختیاری مدفوع
۴۱	بیماری سلیاک
۴۱	بیماری عروق کرونر قلب
۴۲	بیماری کرون
۴۲	بیماری‌های گوارشی
۴۲	بیوتین
۴۳	پانتوتنیک اسید
۴۳	پر خوری
۴۳	پروتئین
۴۴	پروستات
۴۴	پوکی استخوان
۴۴	تری‌گلیسیرید
۴۴	تغذیه در بیماری‌های کلیوی
۴۵	تغذیه دوران کودکی
۴۵	تغذیه زنان
۴۵	تغذیه کلیوی
۴۶	تغذیه مردانه

۴۶	تغذیه نوجوانان
۴۶	تغذیه نوزاد
۴۶	تغذیه ورزشی
۴۷	تغذیه و سلامت روان
۴۷	تناقض فرانسوی
۴۷	جایگزین چربی
۴۸	جراحی چاقی
۴۸	جینسینگ
۴۸	چاقی در دوران کودکی
۴۸	چای سبز
۴۹	چربی
۴۹	چربی ترانس
۴۹	چربی خون بالا
۵۰	حساسیت غذایی
۵۰	داروهای لاغری
۵۰	درشت مغذی ها
۵۰	درهم رفتگی روده
۵۱	دنپس آستین برای همیشگی
۵۱	دیابت
۵۱	دیورتیکول مکل
۵۱	دی هیدروپی آندروسترون
۵۲	رژیم آب میوه و سبزی ها
۵۲	رژیم دش
۵۲	رژیم غذایی ۳ روزه
۵۳	رژیم غذایی آتکینز
۵۳	رژیم غذایی آرتروز
۵۳	رژیم غذایی اسکاندیناوی
۵۴	رژیم غذایی اسهال
۵۴	رژیم غذایی باب گرین
۵۴	رژیم غذایی با پروتئین بالا
۵۴	رژیم غذایی بدن سازی
۵۵	رژیم غذایی برای کودکان بیش فعال
۵۵	رژیم غذایی بورلی هیلز
۵۵	رژیم غذایی بومی آمریکا
۵۵	رژیم غذایی بیماران قلبی
۵۶	رژیم غذایی بیماری های دیورتیکولی
۵۶	رژیم غذایی پر فیبر
۵۶	رژیم غذایی پوکی استخوان
۵۷	رژیم غذایی تی ال سی
۵۷	رژیم غذایی جنی کریگ
۵۷	رژیم غذایی درکستول بالا
۵۷	رژیم غذایی دکتر فیل
۵۸	رژیم غذایی دکتر فین گولد
۵۸	رژیم غذایی دوران بارداری
۵۸	رژیم غذایی ساحل جنوبی
۵۹	رژیم غذایی سندرم روده تحریک پذیر
۵۹	رژیم غذایی سوپ کلم
۵۹	رژیم غذایی سونوما
۵۹	رژیم غذایی سه روزه کلینیک کلوند
۶۰	رژیم غذایی شاخص قند خون
۶۰	رژیم غذایی شمال اروپا
۶۰	رژیم غذایی ضد التهاب
۶۱	رژیم غذایی ضد پیری

رژیم غذایی عدم تحمل لاکتوز	۶۱
رژیم غذایی غارنشین	۶۱
رژیم غذایی غذاهای خام	۶۱
رژیم غذایی کالری منفی	۶۲
رژیم غذایی کتوژنیک	۶۲
رژیم غذایی کره بادام‌زمینی	۶۲
رژیم غذایی کلینیک مایو (رژیم مد)	۶۲
رژیم غذایی کمبریج	۶۳
رژیم غذایی کم پروتئین	۶۳
رژیم غذایی کم‌چرب	۶۳
رژیم غذایی کم سدیم	۶۴
رژیم غذایی کم کلسترول	۶۴
رژیم غذایی کوبکان	۶۴
رژیم غذایی گریپ‌فروت	۶۴
رژیم غذایی ماکروبیوتیک	۶۵
رژیم غذایی مد	۶۵
رژیم غذایی مدیترانه‌ای	۶۵
رژیم غذایی مناسب برای دانش قلب سالم	۶۵
رژیم غذایی مناسب برای زندگی	۶۶
رژیم غذایی منطقه	۶۶
رژیم غذایی نقرس	۶۶
رژیم غذایی نوع شخصیت	۶۷
رژیم غذایی هالیوود	۶۷
رژیم غذایی یائسگی	۶۷
رژیم غذایی یونانی و خاورمیانه	۶۷
رژیم فاقد گلوتن	۶۸
رژیم فروگنیسم	۶۸
رژیم گروه خونی	۶۸
رژیم لاغری سه ساعته	۶۹
رژیم معتادان به کربوهیدرات	۶۹
رژیم مواد غذایی منجمد	۶۹
رژیم‌های غذایی سم‌زدایی	۶۹
رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات با چربی بالا	۷۰
رژیم‌های غذایی مایع	۷۰
روی	۷۰
زیست‌فناوری	۷۱
ژیاردیاز	۷۱
سدیم	۷۱
سرطان	۷۱
سلنیوم	۷۲
سندرم روده تحریک‌پذیر	۷۲
سنگ کیسه صفرا	۷۳
سواد تغذیه	۷۳
سوء‌هاضمه	۷۳
سوزش سر دل	۷۳
سویا	۷۴
شاخص توده بدنی	۷۴
شیردهی	۷۴
شیرین‌کننده‌های مصنوعی	۷۵
طرح سلامت مطلوب	۷۵
طرح کلینیک مایو (تأییدشده توسط کلینیک مایو)	۷۵
عدم قبول فروکتوز	۷۵

عقونت ایدز	۷۶
غذاهای گیاهی	۷۶
غذای ارگانیک	۷۶
فشارخون بالا	۷۶
فلوراید	۷۷
فن فلورامین / فنترمین	۷۷
فولات	۷۷
فیبر غذایی	۷۸
کاروتنوئید	۷۸
کافئین	۷۸
کاهش وزن با دوچرخه سواری	۷۸
کربوهیدرات ها	۷۹
کروم	۷۹
کلسیم	۷۹
کم شدن آب بدن	۸۰
کولین	۸۰
کهن دار	۸۰
گلوکز آمین	۸۰
گیاه خواری	۸۱
گیاه خواری تخم مرغ	۸۱
گیاه خواری حاوی شیر و تخم مرغ	۸۱
لاغری سریع	۸۱
متابولیسم	۸۲
محدودیت کالری	۸۲
مخمر سنت جان	۸۲
مراقبت از وزن	۸۳
مرض چاقی	۸۳
مس	۸۳
مسمومیت غذایی	۸۳
مصرف الکل	۸۴
مکمل های غذایی	۸۴
مکمل های نیروزا	۸۴
منگنز	۸۵
منیزیم	۸۵
مواد غذایی پرتو دهی شده	۸۵
مواد غذایی ضد سرطان	۸۵
مواد معدنی	۸۶
مواد نگهدارنده مصنوعی	۸۶
مولیبیدن	۸۶
نوتریژنومیکس	۸۶
نیاسین	۸۷
وگانیسم	۸۷
ویتامین آ	۸۷
ویتامین ای	۸۷
ویتامین ب ۱	۸۸
ویتامین ب ۲	۸۸
ویتامین ب ۶	۸۸
ویتامین ب ۱۲	۸۹
ویتامین ث	۸۹
ویتامین دی	۸۹
ویتامین کا	۹۰
ویتامین ها	۹۰
هربالایف	۹۰

۹۰	هرم غذایی
۹۱	هودیا
۹۱	یبوست
۹۱	ید
۹۲	یرسینیا

عناوین پایه

۹۵	طب سنتی
۹۶	گیاهان دارویی

تغذیه سنتی

۹۹	آرتیشو (کنگر فرنگی)
۹۹	آفتابگردان
۹۹	آقطی سیاه
۹۹	آووکادو
۱۰۰	آویشن
۱۰۰	اسطوخودوس (لاواندر)
۱۰۰	اسفناج
۱۰۰	افسننتین
۱۰۱	انار
۱۰۱	انبه
۱۰۱	انجیر
۱۰۱	انگور
۱۰۲	ایارچ فیکرا
۱۰۲	باباآدم
۱۰۲	بابونه
۱۰۳	بادام
۱۰۳	بادام زمینی
۱۰۳	بادام شیرین
۱۰۴	بادمجان
۱۰۴	باقلا
۱۰۴	بذر کاهو
۱۰۴	برنج
۱۰۵	بزرک
۱۰۵	بلوط
۱۰۵	به
۱۰۵	پرتقال
۱۰۶	پسته
۱۰۶	پیاز
۱۰۶	تخم کتان
۱۰۶	ترب و تربچه
۱۰۷	تمر هندی
۱۰۷	توس (غان)
۱۰۷	جعفری
۱۰۸	جلاب
۱۰۸	جو
۱۰۸	جو دو سر
۱۰۸	چای کوهی
۱۰۸	چغندر
۱۰۹	حب مقل
۱۰۹	حرمل
۱۰۹	خاکشیر
۱۱۰	خبث الحديد
۱۱۰	ختمی

۱۱۰	خرما
۱۱۰	خشخاش
۱۱۱	خولنجان
۱۱۱	خیار
۱۱۱	دارچین
۱۱۱	دانه کدو تنبل
۱۱۲	ذرت
۱۱۲	رازیانه
۱۱۲	روغن کرات
۱۱۲	روناس
۱۱۳	ریحان
۱۱۳	زردآلو
۱۱۳	زردچوبه
۱۱۴	زرشک
۱۱۴	زعفران
۱۱۴	زنجبیل
۱۱۴	زنیان
۱۱۴	زوفا
۱۱۵	زیتون
۱۱۵	زیره سبز
۱۱۵	سرکه سیب
۱۱۶	سکنجبین
۱۱۶	سنبل الطیب
۱۱۶	سورنجان
۱۱۶	سیاه دانه
۱۱۷	سیب
۱۱۷	سیب زمینی
۱۱۷	سیر
۱۱۸	شاه پسند وحشی
۱۱۸	شیدر قرمز
۱۱۸	شلغم
۱۱۸	شنبلله
۱۱۹	شوید
۱۱۹	شیرین بیان
۱۱۹	شیطرح
۱۱۹	صبر زرد
۱۲۰	عدس
۱۲۰	عرق آویشن
۱۲۰	عرق اسطوخودوس
۱۲۰	عرق بادرنجبویه
۱۲۱	عرق بومادران
۱۲۱	عرق بهارنارنج
۱۲۱	عرق بید
۱۲۲	عرق بیدمشک
۱۲۲	عرق پونه
۱۲۲	عرق چهل گیاه
۱۲۲	عرق خارخاسک
۱۲۳	عرق خارشتر
۱۲۳	عرق رازیانه
۱۲۳	عرق زنیان
۱۲۳	عرق زیره
۱۲۴	عرق سنبل الطیب
۱۲۴	عرق شاتره

۱۲۴		عرق شنبلیله
۱۲۴		عرق شوید
۱۲۵		عرق شیرین بیان
۱۲۵		عرق کاسنی
۱۲۵		عرق کپالک
۱۲۵		عرق گزنه
۱۲۶		عرق مخلصه
۱۲۶		عرق مریم گلی
۱۲۶		عرق مورد
۱۲۶		عرق نعنا
۱۲۷		عرق یونجه
۱۲۷		علف هفت بند
۱۲۷		عناپ
۱۲۷		غاریقون
۱۲۸		غافث
۱۲۸		فاوانیا
۱۲۸		فلوس
۱۲۸		فندق
۱۲۹		قاصدک
۱۲۹		قرطم
۱۲۹		قهوه
۱۲۹		کاهو
۱۳۰		کدو
۱۳۰		کنجد
۱۳۰		کندر
۱۳۱		کوشاد (ژانسیان)
۱۳۱		گاوزبان
۱۳۱		گردو
۱۳۱		گریپ فروت
۱۳۲		گزنه
۱۳۲		گشنیز
۱۳۲		گلایی
۱۳۲		گل قند
۱۳۳		گل محمدی
۱۳۳		گوجه فرنگی
۱۳۳		گیاه دم اسب
۱۳۳		لوبیا
۱۳۴		لیموترش
۱۳۴		مارچوبه
۱۳۴		مامیران کبیر
۱۳۴		مر
۱۳۵		موز
۱۳۵		میخک
۱۳۵		نارگیل
۱۳۵		نخود
۱۳۶		نعنا
۱۳۶		هل
۱۳۶		هلو
۱۳۶		هندوانه
۱۳۷		هویج
۱۳۷		یونجه
۱۳۹		منابع فارسی و لاتین