

تغذیه در شرایط بحران و آب و هوایی خاص

نویسنده گان
دکتر خدیجه میرزاای

ابوالفضل عزیزی، شیما کردی، فروزان رجبزاده، محمدعلی ساسانی،
مریم لادنی نژاد، نفیسه عزیزاللهی

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در شرایط بحران و آب و هوایی خاص/نویسندگان خدیجه

میرزایی...[و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: تالیا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۶۴-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان خدیجه میرزایی، ابوالفضل عزیزی، شیما کردی، فروزان رجب‌زاده،

محمدعلی مشتاق، مریم لادنی‌نژاد، نفیسه عزیزاللهی.

تغذیه، Nutrition

موضوع: قربانیان حوادث - تغذیه، Accident victims

موضوع: ربازان - تغذیه، Soldiers -- Nutrition

موضوع: قربانیان فاجعه - تغذیه، Disaster victims

موضوع: نیازها، Nutrition - Requirements

شناسه افزوده: زار، خدیجه، ۱۳۶۰ -

رده‌بندی کنگره: ۶ ۱۱ ۷۱۲ RA ۷۸۴/۱

رده‌بندی دیویی: ۶۳/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۹۷۵۵۱



taliyapub@gmail.com



تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۱۹۱۲۹ و ۰۲۱-۷۳۰۰۸۰۹۱۲

Taliyapub



تغذیه در شرایط بحران و آب و هوایی خاص

نویسندگان: دکتر خدیجه میرزایی

ابوالفضل عزیزی، شیما کردی، فروزان رجب‌زاده، محمدعلی مشتاق، مریم

لادنی‌نژاد، نفیسه عزیزاللهی

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

طراح جلد: آرش جهانی

چاپ و صحافی: آوا

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۶۴-۸

فهرست

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: اصول تغذیه در شرایط بحران و نظامی.....	۹
بخش اول: مدیریت تغذیه تکمیلی یا اضطراری برای افراد آسیب پذیر.....	۱۱
هدف.....	۱۲
اصول تدوین برنامه عملیاتی.....	۱۳
مکمل های غذایی آسیب دیدگان.....	۱۴
امدادهای تغذیه ای.....	۱۵
جدول های انرژی و پروتئین مورد نیاز بدن.....	۱۵
نتیجه گیری.....	۱۹
بخش دوم: تغذیه نیروهای مسلح و معرفی اهمیت.....	۲۲
اهمیت تغذیه در نیروهای نظامی.....	۲۳
طرح گروه های غذایی.....	۲۴
انواع هرم غذایی.....	۲۵
الگوی غذایی متناوب.....	۲۸
فاکتور محیط.....	۲۹
انواع جیره های غذایی.....	۳۱
منابع.....	۳۶
فصل دوم: اصول تغذیه در گرما.....	۳۷
بخش اول: گرما بر درک چشایی و بویایی چه تأثیری می تواند داشته باشد؟.....	۳۹
تأثیر گرما بر احساس چشایی و درک طعم (۱).....	۳۹
تأثیر گرما بر تغییرات حس لامسه در دهان.....	۴۲

- ۴۳..... تأثیر گرما بر ترکیبات شیمیایی مرتبط بر درک طعم
- ۴۴..... تأثیر گرما بر درک احساس بویایی
- ۴۴..... تأثیر گرما بر پاسخهای فیزیولوژیک بدن مرتبط با تغییرات درک طعم
- ۴۶..... جمع‌بندی
- ۴۷..... بخش دوم: اثر گرما بر اشتها
- ۵۰..... اثر خوردن بر تنظیم حرارتی
- ۵۳..... جمع‌بندی
- ۵۳..... بخش سوم: سازگاری یافتن با آب و هوای گرم
- ۵۳..... عوامل فیزیکی
- ۵۴..... سازگاری با سرمای سرما؟
- ۵۴..... رطوبت
- ۵۵..... تفاوت جنسیتی
- ۵۶..... استرس
- ۵۷..... دمای غذا
- ۵۷..... نوع غذا
- ۵۸..... تب
- ۵۹..... اثر نور بر اشتها
- ۶۰..... جمع‌بندی
- ۶۱..... بخش چهارم: اثر ورزش و گرمای محیط بر عملکرد دستگاه گوارش
- ۶۲..... علائم کلی گوارشی به دنبال ورزش
- ۶۳..... تخلیه معده
- ۶۴..... جذب رودمای
- ۶۴..... جمع‌بندی نهایی و نتیجه‌گیری
- ۶۷..... منابع
- ۶۹..... فصل سوم: اصول تغذیه در ارتفاعات
- ۷۱..... مقدمه
- ۷۲..... عوامل مؤثر بر سلامت بدن در ارتفاعات

۷۳	سرما و گرما
۷۵	آب
۷۵	فعالیت بدنی
۷۸	خواب
۷۹	تغییرات عملکردی بدن در ارتفاعات متفاوت
۸۰	فیزیولوژی بدن در ارتفاعات
۸۰	اثرات حاد هیپوکسی
۸۳	انزست دادن وزن بدن
۸۶	کاهش ظرفیت کار
۸۸	بیماری های مرتبط با ارتفاعات
۹۰	تغذیه در ارتفاعات
۹۳	منابع
۹۵	فصل چهارم: اصول تغذیه در سرما
۹۷	اساس فیزیولوژی تماس با سرما
۹۷	انقباض و انبساط عروق محیطی
۹۸	تولید گرمای متابولیک
۱۰۱	پاسخ قلبی
۱۰۱	تأثیر جنس
۱۰۲	تأثیر سن
۱۰۳	عملکرد سیستم عصبی مرکزی و خواب
۱۰۴	مراحل خواب
۱۰۵	کاهش عملکرد به واسطه دهیدراتاسیون القا شده به وسیله سرما
۱۰۵	درشت مغذی ها
۱۰۵	انرژی
۱۰۶	کل انرژی مورد نیاز در مجموع
۱۰۷	ارتباط چگالی کالری و اثرگرمزایی منابع انرژی
۱۱۱	توزیع ترجیحی درشت مغذی ها

۱۱۱.....	پروتئین
۱۱۳.....	ویتامین
۱۱۴.....	مواد معدنی
۱۱۵.....	تغییر اشتها و رفتار در سرما
۱۱۶.....	منابع
۱۱۷.....	فصل پنجم: اصول تغذیه در دریا
۱۱۹.....	مقدمه
۱۲۱.....	ساختار پستیایی
۱۲۴.....	برده‌ریزی
۱۲۵.....	انواع جبهه
۱۲۷.....	مکمل‌های غذایی
۱۲۸.....	دستگاه‌های گرمایشی و خنک‌کننده
۱۲۸.....	بسته‌های بهداشتی و راحتی
۱۳۳.....	نتیجه‌گیری
۱۳۴.....	منابع
۱۳۵.....	فصل ششم: اصول تغذیه در فضا
۱۳۷.....	سیستم‌های غذایی ناسا: گذشته، حال و آینده
۱۴۲.....	غذای فضایی - در حال حاضر
۱۴۸.....	مواد غذایی فضایی آینده
۱۵۵.....	نتیجه
۱۵۷.....	تغذیه و متابولیسم انسان
۱۵۹.....	تاریخچه تغذیه در پرواز فضایی: اجمالی
۱۶۶.....	تغذیه و تغییرات فیزیولوژیک
۱۷۰.....	منابع

پیشگفتار

در سال‌های اخیر اهمیت تغذیه مناسب برای تمامی انسان‌ها برای حفظ و ارتقاء سلامتی، نخبه‌ای در کنار کارآیی جسمی و روانی مطلوب آشکار شده است. تغذیه صحیح، منبسط‌کننده انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن، از افزایش یا کاهش نامناسب وزن و همچنین طیف وسیعی از اختلالات جسمی و روانی مرتبط با تغذیه جلوگیری نموده و سبب ارتقاء قابلیت‌های فرد می‌گردد. هدف اصلی در آشنایی با اصول تغذیه در شرایط بحران و آب و هوایی خاص، پیشگیری از شیوع سوءتغذیه ناشی از کمبود دریافت انرژی پروتئین و ریزمغذی‌ها و جلوگیری از بروز عوارض جدید سوءتغذیه‌ای و ارتقاء کیفیت تغذیه‌ای می‌باشد.

کتاب حاضر به همت دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه، در بحران و حوادث غیرمترقبه دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گردآوری شده است. این گروه مطالب اصولی و کاربردی تغذیه در شرایط بحران و آب و هوایی خاص را برای خوانندگان بزرگوار فراهم نموده‌اند.

محتوای کتاب در شش فصل ارائه می‌شود: مطالب فصل اول اصول تغذیه در شرایط بحران و نظامی در دو بخش «مدیریت تغذیه تکمیلی یا اضطراری افراد آسیب‌پذیر و صدمه‌دیده» و «تغذیه نیروهای مسلح نظامی و معرفی

اهمیت تغذیه در نیروهای نظامی» توسط آقای ابوالفضل عزیزی از دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه در بحران و حوادث غیرمترقبه دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران و کارکنان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گردآوری و تنظیم شده است.

مطالب اصول تغذیه در گرما در فصل دوم توسط خانم مریم لادنی‌نژاد، اصول تغذیه در ارتفاعات در فصل سوم توسط خانم شیما کردی، اصول تغذیه در سرما توسط آقای محمدعلی مشتاق در فصل چهارم، اصول تغذیه در دریا توسط خانم نفیسه عزیزاللهی در فصل پنجم و اصول تغذیه در فضا در فصل ششم توسط خانم مرزا رجب زاده که همگی از دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه در بحران و حوادث غیرمترقبه دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ارائه شده است.

امید است مطالب این کتاب برای علاقه‌مندان به ویژه اساتید و دانشجویان رشته‌های علوم تغذیه و تغذیه در بحران و حوادث غیرمترقبه مفید باشد. بی‌صبرانه منتظر دریافت نظرات خوانندگان محترم برای ارتقاء سطح علمی این کتاب در ویرایش‌های بعدی می‌باشیم.

با احترام

خدیجه میرزایی

استادیار گروه تغذیه دانشکده

دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی

دانشگاه علوم پزشکی تهران