

تغذیه در دوران زندگی کراوس

ترجمه:

دکتر فرزاد شیدفر

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

مریم خزدوز

دانشجوی دکتری تخصصی (Ph.D) علوم تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی ایران



www.Ketab.ir



Mahan, L. Kathleen	ماهان، ال. کلین	سرشناسه
تغذیه در دوران زندگی کراوس / [ویراستاران	ال. کلین ماهان، جنیس ال. ریموند؛ ترجمه فرزاد	عنوان و نام پدیدآور
شیدفر، مریم خزدوز.		
تهران: جامعه‌نگر، ۱۳۹۶.		مشخصات نشر
شش، ۲۴۴ص: مصور، جدول، نمودار.		مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۶۴۲-۴		شابک
فیفا		وضعیت فهرست‌نویسی
کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب " [۲۰۱۷] Krause's food & the nutrition care,		یادداشت
۱۴th. ed. process		یادداشت
کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " اصول		یادداشت
تغذیه کراوس" منتشر شده است.		یادداشت
کتابنامه.		عنوان دی
اصول تغذیه کراوس.		موضوع
رژیم درمانی		موضوع
Diet therapy		موضوع
تغذیه		موضوع
Nutrition		موضوع
تغذایی		موضوع
Food		موضوع
راند، جنس ال.		شناسه افزوده
Raymond, Janice		شناسه افزوده
شیراز-خزدوز		شناسه افزوده
خزدوز، مریم		شناسه افزوده
کراوس، ماری ویلا / اصول تغذیه کراوس		شناسه افزوده
RM ۱۳۹۶ ۶۰۱۵ / ۱۷		رده بندی کنگره
۶۱۵/۸۵۴		رده بندی دیویی
۴۹۸۲۶۸۸		شماره کتابشناسی ملی

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ‌کس از کتاب به هیچ‌شکلی اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای من‌جمله کتابه لوح فشرده و مجلات بدون اجازه‌ی کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

غذیه در دوران زندگی - کراوس
ترجمه فرزاد شیدفر، مریم خزدوز
شر جامعه‌نگر
بیت و سال چاپ اول / ۱۳۹۶
مارگان ۱۰۰۰ نسخه
فحه‌آرایی آرساکو
راحی جلد مهدی انوشیروانی
نوگرافی و چاپ صحافی دانش
۲۸۹۰۰ تومان
ک ۴-۶۴۲-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

غذاهای فراویژه (فرا سودمند).....	۲۰۹	فصل ۱ - تغذیه برای سلامت بارداری و شیردهی.....	۱
غذای سالم و منابع آب و پایداری.....	۲۱۵	پیش از لقاح و باروری.....	۲
قدم بعدی در سلامت بزرگسالان.....	۲۱۵	لقاح.....	۸
آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۲۱۶	بارداری.....	۸
فصل ۶ - تغذیه در سالمندی (پیری).....	۲۱۹	دوران بعد از زایمان = دوره‌ی پیش از زایمان.....	۸۱
جمعیت سالمندان.....	۲۱۹	شیردهی.....	۸۱
پیری‌شناسی + طب سالمندی = طیف سالمندی.....	۲۲۱	آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۱۰۹
نقش تغذیه در ارتقای سلامت و پیشگیری از.....		فصل ۲ - تغذیه در نوزادان.....	۱۱۱
بیماری‌ها.....	۲۲۱	نمو فیزیولوژیک.....	۱۱۱
تئوری‌های پیری.....	۲۲۲	نیازهای تغذیه‌ای.....	۱۱۳
تغییرات فیزیولوژیک.....	۲۲۳	شیر.....	۱۱۸
تغییرات ترکیب بدن.....	۲۲۳	غذا.....	۱۲۲
کیفیت زندگی.....	۲۳۰	تغذیه.....	۱۲۳
غربالگری و ارزیابی تغذیه.....	۲۳۳	آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۱۳۱
نیازهای تغذیه‌ای.....	۲۳۳	فصل ۳ - تغذیه در کودکان.....	۱۳۳
فواید مراقبت بهداشتی.....	۲۳۳	رشد و نمو.....	۱۳۳
سرویس‌های حمایتی تغذیه‌ای.....	۲۳۸	مواد مغذی مورد نیاز.....	۳
سهیلات اقامتی و اجتماعی برای سالمندان.....	۲۴۰	تهیه‌ی یک رژیم کافی.....	۱۳۹
آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۲۴۳	نگرانی‌های تغذیه‌ای.....	۱۵۰
پیوست ۱ - تولد تا ۲۴ ماهگی: صدک‌های قد به سن.....		پیشگیری از بیماری مزمن.....	۱۵۵
و وزن به سن پسران.....	۲۴۵	آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۱۵۷
پیوست ۱ - تولد تا ۲۴ ماهگی: صدک‌های قد به.....		فصل ۴ - تغذیه در دوران نوجوانی.....	۱۵۹
وزن و دور سر به سن پسران.....	۲۴۷	رشد و نمو.....	۱۵۹
پیوست ۳ - تولد تا ۲۰ سالگی: صدک‌های وزن به سن.....		نیازهای تغذیه‌ای.....	۱۶۳
و قامت به سن پسران.....	۲۴۹	عادات غذایی و رفتارهای خوردن.....	۱۷۰
پیوست ۴ - صدک‌های شاخص توده‌ی بدنی به سن.....		غربالگری، ارزیابی و مشاوره‌ی تغذیه.....	۱۷۶
پسران، ۲ تا ۲۰ سالگی.....	۲۵۱	نگرانی‌های خاص.....	۱۷۷
پیوست ۵ - تولد تا ۲۴ ماهگی: صدک‌های قد به سن.....		آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۱۹۲
و وزن به سن دختران.....	۲۵۳	فصل ۵ - تغذیه در بزرگسالی.....	۱۹۵
پیوست ۶ - تولد تا ۲۴ ماهگی: صدک‌های قد به.....		تغذیه در سال‌های بزرگسالی.....	۱۹۵
وزن و دور سر به سن دختران.....	۲۵۵	پیام‌ها.....	۱۹۶
پیوست ۷ - ۲ تا ۲۰ سالگی: صدک‌های وزن به سن.....		منابع اطلاعاتی.....	۱۹۸
و قامت به سن دختران.....	۲۵۷	عوامل خطر سلامت سبک زندگی.....	۲۰۳
پیوست ۸ - صدک‌های شاخص توده‌ی بدنی به سن.....		نابرابری‌های بهداشتی و دسترسی به درمان.....	۲۰۴
دختران، ۲ تا ۲۰ سالگی.....	۲۵۹	مداخله، تغذیه و پیشگیری.....	۲۰۷
پیوست ۹ - جدول‌ها.....	۲۶۱	الگوها و روندهای غذایی.....	۲۰۷
نمایه.....	۲۶۷	مکمل یاری تغذیه‌ای.....	۲۰۸

پیش گفتار

نگاهی به تحولات مصرف مواد غذایی در دهه‌های مختلف و مقایسه‌ی آن با تغییرات الگوی بیماری‌ها، رابطه و همبستگی بین مصرف نامتعادل برخی مواد مغذی و گسترش برخی از بیماری‌ها را روشن می‌کند. اهمیت تغذیه در سراسر دوران مختلف زندگی بر همگان آشکار است؛ اگرچه نقش تغذیه در زمان‌های خاصی از رشد، نمو و نیز افزایش سن مورد توجه بیشتری است. اثر تغذیه‌ی مناسب در طی بارداری بر سلامت نوزاد و مادر حتی سال‌ها بعد از وضع حمل مادر توسط متخصصین بهداشت و تغذیه و پزشکی مورد تأکید قرار گرفته است. نه تنها تاریخچه‌ی تغذیه و سلامت مادر، بلکه تغذیه‌ی پدر و سلامت اسپرم نیز در باروری نقش دارند.

منشأ جنینی بسیاری از بیماری‌ها در دوران بزرگسالی به اثبات رسیده است و تغذیه‌ی مناسب مادر در بارداری و رسیدن ماد مناسبی کافی و مناسب به جنین می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالی و سالمندی جلوگیری کند.

اگرچه اثر تغذیه‌ی مناسب بر مرگ و میر انسان تا قبل از بزرگسالی به نحو شایسته‌ای مورد عنایت قرار نگرفته، اما با اطمینان می‌توان گفت که ملاحظات رژیمی با هدف پیشگیری از بیماری‌های مخرب دوران بزرگسالی باید از دوران کودکی آغاز گردد. ارتباطی بزرگسالی تغییرات زیادی در فرد ایجاد می‌شود که می‌تواند منتهی به بیماری‌های مزمن گردد که این بیماری‌ها را بیماری‌های پیری گویند. بسیاری از این تغییرات می‌توانند در طی سال‌ها تسریع یا کند گردند که این بستگی به ساختار ژنتیکی فرد، کیفیت دریافت تغذیه‌ای و سلامت دستگاه گوارش و عملکرد سیستم ایمنی دارد. با افزایش جمعیت سالمند، نیازهای تغذیه‌ای سالمندان باید مورد بررسی دقیق‌تر قرار گیرد.

اگرچه کاهش دریافت انرژی در سالمندان مورد تأیید است، ولی در مورد افزایش یا کاهش سایر مواد مغذی نیز باید به دقت تجویز رژیمی رعایت گردد. این کتاب که ترجمه‌ی فصل تغذیه در دوران مختلف زندگی کتاب کراوس (Food and Nutrition Care process 14th edition 2017) می‌باشد، مطابق با سرفصل‌های درس تغذیه در دوران زندگی دانشجویان رشته‌ی تغذیه است که علاوه بر آن برای کلیه دانشجویان رشته‌های پزشکی، دندان پزشکی، داروسازی، بهداشت، مامایی و پرستاری و دانش‌آموختگان رشته‌های مختلف علوم پزشکی نیز می‌تواند منبع علمی بسیار عالی، جدید و مطمئن باشد. از عزیزانی که این کتاب را مطالعه می‌نمایند، خواهشمندیم ما را از راهنمایی‌های ارزشمند خود محروم نسازند.