
مبانی تغذیه و رژیم‌های درمانی

ویژه پرستاران و کارشناسان تغذیه

تألیف:

دکتر داود فرج زاده آلان
دکتر سید عبدالرضا بابامحمودی
دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)



سرشناسه	فرج زاده آلان، داود، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	مبانی تغذیه و رژیم های درمانی/تالیف داود فرج زاده آلان، سیدعبدالرضا بابامحمودی.
مشخصات نشر	تهران : رویان پژوه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۱۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۴۳۱-۴ :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	تغذیه :
موضوع	Nutrition :
موضوع	رژیم غذایی درمانی :
موضوع	Diet in disease :
موضوع	تغذیه - جنبه های مذهبی - اسلام :
موضوع	Nutrition - Religious aspects - Islam :
شناسه افزوده	بابامحمودی، عبدالرضا، ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ م ۴۲۰ ف/۸۴۷ RAV
رده بندی دیویی	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۰ (۱۳۳۱)



مبانی تغذیه و رژیم های درمانی

ویژه پرستاران و کارشناسان تغذیه

دکتر داود فرج زاده آلان، دکتر سید عبدالرضا بابامحمودی

ناشر:	رویان پژوه
نوبت چاپ:	اول - ۹۷
طراحی جلد:	محمد فرج زاده آلان
چاپ و صحافی:	شریف
قطع و تعداد صفحات:	وزیری - ۳۱۰
شمارگان:	۳۰۰ نسخه
بها:	۳۰۰۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-431-4

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و متجر به پیگرد قانونی می باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیر جواد (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران)
ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۰ - ۶۶۴۸۶۳۷۳

پیشگفتار

از ابتدای تولد تا پایان عمر در دوره‌های مختلف زندگی، تغییرات متفاوتی در بدن انسان روی می‌دهد که هر دوره توجه و دقت خاصی را نیاز دارد. عوامل محیطی از جمله غذا و تغذیه به طور قابل ملاحظه‌ای بر سلامت در دوران مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها نقش دارد.

رعایت برنامه غذایی و تغذیه مناسب تأمین کننده سلامت فرد در هر دوره از زندگی شده و هم چنین در تمام طول عمر به عملکرد جسمی و فکری افراد کمک می‌کند. از سوی دیگر مصرف غذاهای نامناسب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند پر فشاری خون، بیماری‌های قلبی عروقی، بعضی از سرطان‌ها، دیابت و پوکی استخوان را افزایش دهد که همگی موجب مرگ یا ناتوانی انسان می‌شوند. تغذیه مناسب یعنی عادات صحیح تغذیه‌ای و دریافت مواد مغذی و انرژی به مقدار کافی. بسیاری از افراد به سبب کمبود مقدار مورد نیاز خود انرژی دریافت می‌کنند که این پر خوری و سوء تغذیه به اضافه شدن وزن و چاقی منجر می‌شود و به این ترتیب خطر بسیاری از بیماری‌ها را در انسان افزایش می‌دهد. شواهد مستدلی وجود دارد که عوامل تغذیه‌ای بر باروری، رشد جنین، بارداری و شیردهی تأثیر بسزایی دارد. توجه به دریافت‌های تغذیه‌ای نوزادان، کودکان، نوجوانان و جوانان که در دوره‌های مختلف رشد بدنی و ذهنی می‌باشند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در بزرگسالان وضعیت تغذیه و شیوه زندگی مناسب به سلامت و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن در این گروه سنی کمک می‌کند. به علاوه تغذیه صحیح و متعادل و برخورداری از شیوه زندگی سالم موجب روحیه بهتر و طول عمر بیشتر افراد سالمند می‌گردد. برای حفظ سلامتی از چه غذاهایی باید استفاده کرد و چه مقدار از هر کدام باید خورد؟ نیازهای تغذیه‌ای افراد در طول دوره‌های مختلف زندگی چیست؟ مقادیر مورد نیاز انرژی و مواد مغذی ضروری به تناسب سن، جنس، وضعیت رشد، سطح فعالیت جسمانی یا بیماری چقدر است؟ عادات غذایی که تحت تأثیر عوامل گوناگون محیطی و ژنتیکی در افراد دچار تغییر است در حالت سلامت و بیماری چگونه قابل کنترل بوده و در برنامه‌های غذایی و برنامه‌های غذایی خاص چه تأثیری دارند؟ بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه چگونه به وجود می‌آیند، علایمشان چیست و چگونه با رژیم‌ها یا برنامه‌های غذایی قابل درمان هستند؟ در این کتاب سعی شده است که به این سوالات پاسخ داده شود. این کتاب به منظور آشنایی دانشجویان پرستاری با اصول علم تغذیه و برنامه‌های غذایی در بیماری‌ها تدوین گردیده است و برای پرستاران عزیزی که در بخش‌های مختلف مراکز بهداشتی درمانی کشور مشغول خدمت به سلامت جامعه هستند قابل استفاده می‌باشد. سعی شده است به رئوس مهم نیازهای تغذیه‌ای در سلامت و بیماری اشاره شود و توصیه‌های لازم برای دوره‌های مختلف زندگی ارائه گردد. بخش‌هایی از این کتاب اطلاعات نظری و بالینی را در مورد تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی به شکلی در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد که قابل استفاده برای بسیاری از علاقمندان به موضوع تغذیه باشد.

اما از نگاه دین اسلام، تغذیه اهمیت زیادی در سلامت جسم و روح انسان دارد. در بیش از صد آیه به مواد غذایی و تغذیه اشاره شده است. هم چنین در روایات بسیاری به خواص مواد غذایی و منشاء پیدایش آن، آداب تغذیه (چه چیز را، چه مقدار، چه زمانی و چگونه بخوریم)، فلسفه حلال و حرام بودن مواد غذایی، تأثیر غذا بر اخلاق و رفتار و حتی استفاده از غذا در پیشگیری و درمان بیماری‌ها اشاره شده است. اما در تألیف این کتاب علاوه بر استفاده از منابع مختلف تغذیه و علوم نوین در روش‌های تغذیه‌ای به اختصار در بعضی از قسمت‌های کتاب از رهنمودهای دینی و طب سنتی در حد اشاره‌ای کوتاه استفاده شده است. به این امید که متخصصین و کارشناسان تغذیه، دانشجویان و افراد علاقه‌مند و محققان از این توصیه‌ها در جهت پژوهش‌های خود استفاده و با ثبت تجربیات و داده‌های پژوهشی به گسترش علم بومی و اسلامی کشور عزیزمان خدمت نمایند. لازم به یادآوریست در فصل مربوط به برنامه‌های غذایی درمانی از کتاب کراوس چاپ ۲۰۰۸ بهره‌ی بیشتری برده شده است. امیدواریم که خوانندگان محترم این کتاب، ما را از نظرات مفیدشان مطلع و بهره‌مند نمایند.

دکتر داود فرج زاده آلان

فهرست مطالب

۲۳	فصل اول - تاریخچه علم تغذیه
۲۵	دوره‌های تاریخی علم تغذیه
۲۶	الف - دوره مواد طبیعی
۲۶	ب - دوره تجزیه شیمیایی
۲۷	پ - دوره مطالعات بیولوژیک
۲۸	ت - دوره مطالعات سلولی و ملکولی
۲۸	دوره جدید علم تغذیه
۳۰	پژوهش‌های تغذیه‌ای - ایران
۳۰	تغذیه از دیدگاه اسلام
۳۳	فصل دوم - مبانی علم تغذیه
۳۳	تعریف غذا و تغذیه
۳۵	ارتباط تغذیه با بهداشت و سلامت انسان
۳۶	تغذیه طبیعی
۳۶	کربوهیدرات‌ها (گلوکسیدها)
۳۷	۱- قندهای ساده (اوزها یا منوساکاریدها)
۳۸	اثر سینرژیک فروکتوز در شیرینی
۳۸	حلالیت فروکتوز و کریستالیزاسیون
۳۹	۲- اوزیدها
۳۹	هولوزیدها
۴۰	پلی ساکاریدها
۴۱	گلیکوژن
۴۲	ویژگی‌های عمومی کربوهیدرات‌ها
۴۲	هتروزیدها
۴۳	قندهای مصنوعی
۴۴	شکر برگ یا استویا
۴۵	منابع غذایی کربوهیدرات‌ها
۴۷	چربی‌ها یا لیپیدها
۴۸	مهم‌ترین اسیدهای چرب
۵۰	اهمیت و نقش چربی‌ها
۵۴	ضرورت وجود اسیدهای چرب امگا۳ در رشد و نمو نوزادان
۵۵	عوارض کمبود D.H.A.

۵۵	ارتباط اسید آراشیدونیک (A.A.) با امگا ۳، D.H.A. و رشد
۵۶	مضرآت چربی‌ها
۵۶	منابع چربی‌ها
۵۶	۱- کره
۵۶	۲- کره نباتی (مارگارین)
۵۷	۳- چربی‌ها و روغن‌های آشپزخانه
۵۷	۴- سایر منابع چربی‌ها
۵۷	آموزه‌های منابع اسلامی در مورد چربی‌ها
۵۸	پروتئین‌ها
۵۸	نقش پروتئین در بدن
۶۲	کمیت و کیفیت پروتئین مصرفی انسان
۶۴	اندازه گیری پروتئین دریافت شده
۶۵	مقدار پروتئین توصیه شده
۶۵	منابع غذایی پروتئین‌ها
۶۵	آموزه‌های اسلامی در مورد منابع پروتئین
۶۷	هضم، جذب و سوخت و ساز مواد غذایی
۶۷	هضم
۶۸	اعمال معده
۷۲	جذب
۷۳	سوخت و ساز
۷۳	سوخت و ساز مواد قندی (کربوهیدرات‌ها)
۷۴	تنظیم قند خون
۷۵	تحمل گلوکز
۷۷	سوخت و ساز چربی‌ها
۷۸	نقش فیزیولوژیکی روغن‌ها و چربی‌ها
۷۹	نقش فیزیولوژیکی کلسترول
۷۹	چگونگی افزایش HDL-C
۸۰	سوخت و ساز پروتئین‌ها
۸۲	انرژی و تغذیه
۸۲	عوامل مؤثر در تعیین میزان احتیاجات انسان به انرژی
۸۲	فعالیت جسمانی
۸۳	الف- عواملی که در میزان متابولیسم پایه مؤثرند
۸۳	۱- اندازه بدن

۸۳	۲- ترکیب بدن.....
۸۴	۳- سن.....
۸۴	۴- جنس.....
۸۴	۵- نوع تغذیه.....
۸۴	ب: عواملی که در تعیین احتیاجات کلی انرژی بدن مؤثرند.....
۸۵	۱- فعالیت.....
۸۵	۲- محیط (آب و هوا).....
۸۵	۳- بیماری‌ها و استرس‌های جسمی و روحی.....
۸۵	۴- بارداری و شیردهی.....
۸۶	ارتباط مقدار دریافت انرژی با چاقی و لاغری.....
۸۷	معرفی هرم غذایی.....
۸۷	اصول راهنمای غذایی.....
۸۸	هرم و گروه‌های غذایی.....
۹۰	واحدهای گروه‌های غذایی.....
۹۰	توصیه‌های دینی و طب سنتی.....
۹۱	املاح (مواد غیر آلی).....
۹۱	کلسیم.....
۹۳	مقدار مورد نیاز.....
۹۴	عوامل مؤثر در جذب کلسیم.....
۹۵	عوامل مؤثر در کاهش کلسیم.....
۹۶	فسفر.....
۹۷	سدیم.....
۹۸	کلر.....
۹۹	پتاسیم.....
۹۹	منیزیم.....
۱۰۰	مس.....
۱۰۱	فلور.....
۱۰۲	ید.....
۱۰۴	آهن.....
۱۰۵	علائم کم‌خونی ناشی از فقر آهن.....
۱۰۶	گوگرد.....
۱۰۷	روی.....
۱۱۱	کیالت.....

۱۱۲.....	سلنیوم
۱۱۳.....	کروم
۱۱۵.....	ویتامین‌ها
۱۱۶.....	پرو ویتامین (پیش ساز ویتامین)
۱۱۶.....	آنتاگونیست ویتامین
۱۱۷.....	طبقه بندی ویتامین‌ها:
۱۱۷.....	ویژگی‌های ویتامین‌های محلول در چربی
۱۱۷.....	ویتامین A
۱۱۸.....	رتینول Retinol
۱۱۹.....	کاروتنوئیدها (Carotenoids)
۱۱۹.....	واحدها: اندازه گیری ویتامین A
۱۲۰.....	نقش و اهمیت ویتامین A در بدن انسان
۱۲۰.....	۱- تقویت بینایی
۱۲۰.....	۲- تقویت رشد و نمو مخاطات دهان‌ها و دندان‌ها
۱۲۱.....	۳- حفظ سلامت سلول‌های اپی تلیال (ششی)
۱۲۱.....	۴- حمایت از سیستم ایمنی بدن
۱۲۲.....	۵- تولد و تناسل
۱۲۲.....	عوارض کمبود
۱۲۲.....	گزروفتالمی (خشکی ملتحمه یا سفیدی چشم)
۱۲۳.....	زخم شدن قرنیه یا کراتومالاسی (keratomalacia)
۱۲۳.....	لکه بیتوت (bitot spots)
۱۲۴.....	عفونت در دستگاه تنفسی
۱۲۴.....	تغییر در پوست
۱۲۴.....	منابع غذایی ویتامین A
۱۲۵.....	خواص فیزیکی و شیمیایی ویتامین A (بایداری ویتامین A)
۱۲۵.....	عوامل مؤثر در جذب ویتامین A
۱۲۵.....	مسمومیت ویتامین A (هیپرویتامینوز)
۱۲۵.....	الف: هیپر ویتامینوز حاد
۱۲۶.....	ب: هیپر ویتامینوز مزمن
۱۲۶.....	هیپر کاروتنمیا (افزایش میزان کاروتن در گردش خون)
۱۲۶.....	ویتامین D (کلسیفرول)
۱۲۷.....	چگونگی سنتز ویتامین D
۱۲۸.....	خواص فیزیکی و شیمیایی ویتامین D

۱۲۸.....	پرو ویتامین‌ها یا پیش سازهای ویتامین D.....
۱۲۸.....	جذب و متابولیسم ویتامین D.....
۱۲۹.....	نقش و اهمیت ویتامین D در بدن انسان.....
۱۳۰.....	عوامل مؤثر در تولید ویتامین D در پوست.....
۱۳۰.....	عوارض یا بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D.....
۱۳۰.....	علائم کمبود ویتامین.....
۱۳۰.....	۱- راشی تیسیم یا نرمی استخوان در کودکان (Rickets).....
۱۳۱.....	۲- استئومالاسی یا راشی تیسیم بالغین (Osteomalacia).....
۱۳۲.....	۳- استئوپروز یا پوکی استخوان.....
۱۳۲.....	مقدار RDA برای ویتامین D.....
۱۳۲.....	منابع غذایی ویتامین D.....
۱۳۲.....	مسمومیت در اثر مصرف زیاد ویتامین D یا هیپرویتامینوز.....
۱۳۳.....	علائم مسمومیت ناشی از مصرف زیاد ویتامین D.....
۱۳۳.....	ویتامین E (توکوفرول).....
۱۳۴.....	جذب و متابولیسم ویتامین E.....
۱۳۴.....	نقش و اهمیت ویتامین E در بدن انسان.....
۱۳۵.....	مکانیسم اثر آنتی اکسیدانی ویتامین E.....
۱۳۵.....	موارد استفاده ویتامین E.....
۱۳۶.....	میزان ویتامین E مورد نیاز.....
۱۳۶.....	مقدار RDA برای ویتامین E.....
۱۳۶.....	منابع غذایی ویتامین E.....
۱۳۶.....	مسمومیت ویتامین E یا هیپرویتامینوز E.....
۱۳۷.....	ویتامین K.....
۱۳۸.....	خواص فیزیکی ویتامین K.....
۱۳۸.....	چگونگی جذب ویتامین K.....
۱۳۸.....	نقش و اهمیت ویتامین K در بدن انسان.....
۱۳۸.....	آنتاگونیست‌های ویتامین K.....
۱۳۹.....	موارد کمبود ویتامین K.....
۱۴۰.....	مقدار RDA برای ویتامین K.....
۱۴۰.....	منابع غذایی ویتامین K.....
۱۴۰.....	مسمومیت ویتامین K (هیپرویتامینوز).....
۱۴۰.....	ویتامین‌های محلول در آب.....
۱۴۰.....	ویتامین‌های گروه B.....

۱۴۰	شباهت‌های ویتامین‌های گروه B
۱۴۱	ویتامین B ₁ (تیامین)
۱۴۱	عوامل مؤثر در حفظ تیامین غذا
۱۴۲	جذب تیامین
۱۴۳	نقش و اهمیت تیامین در بدن انسان
۱۴۴	عوارض کمبود تیامین
۱۴۴	۱- بری بری مرطوب
۱۴۴	۲- بری بری خشک
۱۴۵	۳- بری بری شیرخواران
۱۴۵	عوارض بیماری بری بری
۱۴۶	مقدار مورد نیاز تیامین (RDA)
۱۴۶	منابع غذایی تیامین
۱۴۶	ویتامین B ₂ (ریبوفلاوین)
۱۴۷	نقش و اهمیت ریبوفلاوین در بدن انسان
۱۴۷	کمبود ریبوفلاوین
۱۴۸	منابع غذایی ریبوفلاوین
۱۴۹	مقدار ریبوفلاوین مورد نیاز (RDA)
۱۴۹	ویتامین B ₃ نیاسین (Niacin Preventive= PP)
۱۴۹	علت ایجاد بیماری پلاگر
۱۵۰	جذب نیاسین
۱۵۰	نقش و اهمیت نیاسین در بدن انسان
۱۵۰	عوامل مؤثر در نیاز به نیاسین
۱۵۱	اثرات بیماری پلاگر در انسان
۱۵۲	مقدار مورد نیاز نیاسین (RDA)
۱۵۲	منابع غذایی نیاسین
۱۵۳	اسید پانتوتنیک (B ₅)
۱۵۳	جذب و متابولیسم اسید پانتوتنیک
۱۵۳	عوارض کمبود اسید پانتوتنیک
۱۵۴	نقش و اهمیت اسید پانتوتنیک در بدن انسان
۱۵۴	مقدار مورد نیاز اسید پانتوتنیک (RDA)
۱۵۴	منابع غذایی اسید پانتوتنیک
۱۵۴	پیریدوکسین (B ₆)
۱۵۵	جذب پیریدوکسین

۱۵۵	نقش و اهمیت پیریدوکسین در بدن انسان
۱۵۶	پیریدوکسین مورد نیاز (RDA)
۱۵۶	عوارض کمبود پیریدوکسین
۱۵۷	منابع غذایی پیریدوکسین
۱۵۷	ویتامین B ₉ یا اسید فولیک
۱۵۸	جذب و متابولیسم اسید فولیک
۱۵۹	نقش و اهمیت فولیک اسید در بدن انسان
۱۵۹	کمبود اسید فولیک
۱۵۹	عوارض ناشی از کمبود اسید فولیک
۱۵۹	الف - عوارض کلینیک (بالینی)
۱۶۰	ب- عوارض پاراکلینیک (آزمایشگاهی)
۱۶۰	علل کمبود اسید فولیک
۱۶۱	منابع غذایی اسید فولیک
۱۶۱	مقدار مورد نیاز اسید فولیک (RDA)
۱۶۱	ویتامین B ₁₂ (کوبالامین)
۱۶۲	جذب ویتامین B ₁₂
۱۶۳	نقش و اهمیت ویتامین B ₁₂
۱۶۳	عوارض کمبود ویتامین B ₁₂
۱۶۳	۱- عوارض کلینیکی (بالینی)
۱۶۴	۲- عوارض پاراکلینیکی (آزمایشگاهی)
۱۶۵	مقدار مورد نیاز ویتامین B ₁₂
۱۶۵	منابع غذایی ویتامین B ₁₂
۱۶۵	بیوتین (ویتامین H)
۱۶۶	جذب بیوتین
۱۶۶	نقش و اهمیت بیوتین در بدن انسان
۱۶۶	مقدار بیوتین مورد نیاز (RDA)
۱۶۶	منابع غذایی بیوتین
۱۶۷	اسید اسکوربیک (ویتامین C)
۱۶۷	جذب ویتامین C
۱۶۸	نقش و اهمیت ویتامین C در بدن انسان
۱۶۹	منابع غذایی ویتامین C
۱۶۹	کمبود ویتامین C
۱۶۹	عوارض کمبود ویتامین C

عوامل مؤثر در مقدار ویتامین C موجود در گیاهان	۱۷۰
مقدار ویتامین C مورد نیاز (RDA)	۱۷۱
فصل سوم - برنامه‌های غذایی (Diets)	۱۷۳
سوء تغذیه	۱۷۴
غذا، تغذیه و سلامت	۱۷۵
تغذیه متعادل، یک مسئولیت	۱۷۵
آشنایی با تغذیه درمانی	۱۷۵
ارتباط تغذیه با بهداشت و سلامت انسان	۱۷۵
روش‌های ارزشیابی وضع تغذیه	۱۷۵
جیره غذایی	۱۷۶
نیازمندی‌های تغذیه‌ای	۱۷۶
تغذیه صحیح و کامل	۱۷۶
آسیب پذیرترین خا راده‌ها ا طر ابتلا به سوء تغذیه در یک جامعه از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی	۱۷۶
تنظیم برنامه آموزش تغذیه	۱۷۶
معیارهای مناسب ارتقاء سلامت پیشگی از بیماری به وسیله برنامه غذایی	۱۷۷
بیماری‌های تغذیه‌ای	۱۷۷
فقر پروتئینی	۱۷۷
کمبود پروتئین در غذای روزانه	۱۷۸
کواشیورکور Kwashiorkor	۱۷۸
علائم کلینیکی	۱۷۹
درمان Moon face	۱۷۹
پیشگیری	۱۸۰
برنامه غذایی پر پروتئین	۱۸۰
ماراسموس	۱۸۰
درمان ماراسموس	۱۸۰
فقر ویتامین A	۱۸۲
آویتامینوز D	۱۸۳
کمبود ویتامین C	۱۸۳
کمبود ویتامین B ₂	۱۸۳
کمبود ویتامین B ₁	۱۸۴
کمبود ویتامین PP نیاسین	۱۸۴
گواتر اندمیک	۱۸۴
کم خونی تغذیه‌ای	۱۸۴

۱۸۵	گرسنگی
۱۸۵	درمان
۱۸۶	درمان
۱۸۶	چاقی
۱۸۶	آنتروپومتري
۱۸۸	عوامل طبیعی کاهش وزن
۱۸۹	درمان چاقی
۱۹۱	بررسی تغذیه
۱۹۱	ارزیابی وضع تغذیه
۱۹۱	ارزیابی فیزیکی
۱۹۲	معاینه فیزیکی
۱۹۲	اجرای حمایت تغذیه‌ای
۱۹۲	غذا رسانی از طریق دستگار گواش
۱۹۲	تغذیه و اختلالات قلب و عروق
۱۹۳	نارسایی احتقانی قلب
۱۹۳	پرفشاری
۱۹۳	سکته قلبی
۱۹۳	کاشکسی قلبی
۱۹۳	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیماران قلبی و عروقی
۱۹۳	مراقبت‌های صحیح بالینی و کنترل صحیح تغذیه‌ای
۱۹۴	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیماران قلبی
۱۹۴	درمان تغذیه‌ای
۱۹۴	برنامه‌های غذایی توصیه شده
۱۹۴	چربی‌های برنامه غذایی و سلامت قلبی و عروقی
۱۹۶	تغذیه و اختلالات ایمنی خون
۱۹۶	اجرای حمایت تغذیه‌ای
۱۹۶	آموزش تغذیه در اختلالات ایمنی خون
۱۹۶	مصرف برنامه غذایی کامل
۱۹۷	افزایش دریافت ماده مغذی
۱۹۷	پروتئین‌های دست نخورده با پایه شیر
۱۹۸	ویژگی‌های محلول‌های بکار رفته در تغذیه با لوله
۱۹۸	پروتئین‌های دست نخورده با پایه‌ی غیر شیر
۱۹۸	محلول‌های غذایی مخلوط شده

۱۹۸.....	ترکیبات آماده جهت تغذیه با لوله
۱۹۹.....	تغذیه در اختلالات گوارشی
۱۹۹.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیماران مبتلا به بیماری مری و معده
۱۹۹.....	مراقبت تغذیه‌ای از بیماران مبتلا به سوء جذب
۲۰۰.....	مراقبت تغذیه‌ای در دیابت شیرین
۲۰۰.....	تغذیه و اختلالات کلیوی
۲۰۰.....	بیماری‌های کلیوی
۲۰۱.....	برنامه غذایی بیماران کلیوی
۲۰۱.....	نارسای مزمن کلیه (CRF)
۲۰۱.....	مراقبت تغذیه‌ای بیماران کلیوی
۲۰۲.....	دریافت انرژی
۲۰۲.....	مراقبت تغذیه‌ای از بیماران سرطانی
۲۰۲.....	برنامه‌های غذایی توصیه شده
۲۰۲.....	مواد غذایی توصیه شده (توصیه‌های کلی برای پیشگیری و در طول درمان)
۲۰۳.....	مواد غذایی ممنوع
۲۰۳.....	توصیه‌های جانبی
۲۰۳.....	نقش کلسیم در سلامت استخوان‌ها و قلب
۲۰۴.....	الگوهای برنامه غذایی گیاه خواری
۲۰۵.....	دیدگاه اسلام در مورد برنامه غذایی گیاه خواری
۲۰۵.....	انواع برنامه‌های غذایی در بیماری‌ها
۲۰۶.....	برنامه غذایی فاقد چربی (Fat free)
۲۰۶.....	برنامه غذایی با مایعات محدود
۲۰۶.....	برنامه غذایی با کلسیم محدود
۲۰۷.....	برنامه غذایی پر پتاسیم
۲۰۷.....	برنامه غذایی کم پتاسیم
۲۰۷.....	برنامه غذایی با سدیم محدود
۲۰۸.....	هیپرلیپیدمی و افزایش فشار خون
۲۰۹.....	برنامه غذایی هیپرلیپیدمی نوع ۱ تا ۵
۲۰۹.....	برنامه غذایی کم کلسترول و چربی کم اشباع شده
۲۱۰.....	برنامه غذایی کم چربی
۲۱۰.....	برنامه غذایی کم پورین
۲۱۰.....	برنامه غذایی فاقد گلوتن
۲۱۱.....	راهنمایی‌های لازم برای الگوی حمایتی تغذیه‌ای

۲۱۲.....	افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها.....
۲۱۲.....	فعالیت بدنی و تغذیه در ورزش.....
۲۱۳.....	برنامه غذایی کم پروتئین.....
۲۱۳.....	برنامه غذایی پر پروتئین.....
۲۱۴.....	برنامه غذایی هیپوگلیسمی.....
۲۱۴.....	درمان تغذیه‌ای برای بیمارانی که دچار سوء جذب هستند.....
۲۱۴.....	برنامه غذایی عدم تحمل لاکتوز.....
۲۱۵.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیماران مبتلا به حساسیت.....
۲۱۵.....	برنامه غذایی در حساسیت‌های غذایی.....
۲۱۵.....	برنامه غذایی کم انرژی.....
۲۱۶.....	برنامه غذایی با انرژی زیاد.....
۲۱۷.....	برنامه غذایی کم فیبر.....
۲۱۷.....	برنامه غذایی کم باقی مانده.....
۲۱۸.....	برنامه غذایی نرم.....
۲۱۹.....	برنامه‌های غذایی معدی.....
۲۲۰.....	بیماری زخم معده.....
۲۲۰.....	مراقبت تغذیه‌ای در بیماری‌های روده بزرگ.....
۲۲۱.....	مراقبت تغذیه‌ای از بیمار ایلوستومی.....
۲۲۱.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیمار کولوستومی.....
۲۲۱.....	تغذیه با لوله.....
۲۲۲.....	برنامه غذایی مایع صاف شده.....
۲۲۳.....	برنامه غذایی مایع کامل.....
۲۲۴.....	تغذیه در دوران بارداری.....
۲۲۶.....	بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای برای مادران باردار.....
۲۲۷.....	تغذیه در شیردهی.....
۲۲۸.....	ترکیبات شیر مادر و شیر گاو.....
۲۲۹.....	عوامل ضد عفونت.....
۲۳۰.....	ورزش و شیردهی.....
۲۳۱.....	برنامه غذایی کودک.....
۲۳۱.....	آموزه‌های دینی و طب سنتی.....
۲۳۲.....	برنامه‌های غذایی معمولی و تعدیل شده.....
۲۳۳.....	برنامه‌های غذایی معمولی بیمارستان.....
۲۳۳.....	برنامه غذایی پایه یا برنامه غذایی معمولی.....

۲۳۴.....	برنامه غذایی مکانیکی
۲۳۴.....	برنامه‌های غذایی برای مقاصد خاص
۲۳۴.....	برنامه غذایی پرهیز
۲۳۴.....	اصول کلی پرهیز
۲۳۵.....	بیماری کبدی
۲۳۵.....	روش‌های تغذیه‌ای بیماران کبدی
۲۳۵.....	مراقبت تغذیه‌ای از بیمار کبدی
۲۳۵.....	برنامه غذایی دیابتیک
۲۳۶.....	نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی
۲۳۷.....	اثر مصرف سی‌راد بر میزان ابتلا به دیابت
۲۳۷.....	مراقبت تغذیه‌ای در دیابت شیرین
۲۳۸.....	درمان تغذیه‌ای در دیابت شیرین
۲۳۸.....	ارزیابی تغذیه‌ای
۲۳۹.....	مهم‌ترین اصولی که یک بیمار دیابتی باید یاد بگیرد
۲۳۹.....	مراقبت تغذیه‌ای زن باردار دیابتی
۲۳۹.....	پیش از بارداری
۲۴۰.....	برنامه غذایی دوران بارداری و شیردهی مادران دیابتی
۲۴۰.....	ارتباط تغذیه با اعصاب و رفتار
۲۴۷.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های اعصاب و رزین
۲۴۸.....	بیماری آلزایمر
۲۴۸.....	برنامه غذایی برای آلزایمر
۲۴۸.....	آموزه‌های دینی برای افزایش حافظه
۲۴۹.....	فشار روحی و اضطراب
۲۴۹.....	برنامه غذایی
۲۵۰.....	افسردگی
۲۵۰.....	برنامه غذایی
۲۵۰.....	آموزه‌های تغذیه‌ای اسلام در رفع افسردگی و اضطراب
۲۵۰.....	اسکیزوفرنی
۲۵۱.....	برنامه غذایی
۲۵۱.....	معرفی راه‌های دیگر تغذیه
۲۵۱.....	تغذیه با لوله
۲۵۲.....	دستورالعمل‌های لازم برای تغذیه با لوله
۲۵۲.....	وسایل مورد نیاز تغذیه از راه لوله

۲۵۲.....	اصول تعادل مایعات.....
۲۵۳.....	تغذیه پیرا رودهای.....
۲۵۴.....	عوارض تغذیه کامل وریدی.....
۲۵۴.....	ارزیابی کفایت برنامه غذایی.....
۲۵۵.....	تداخل غذا و دارو.....
۲۵۶.....	مزایای کاهش تداخل دارو و غذا.....
۲۵۷.....	عوامل خطر آفرین برای تداخل غذا و دارو.....
۲۵۸.....	دارو و ژنتیک.....
۲۵۸.....	تداخل دارویی و تغذیه با لوله.....
۲۵۹.....	برنامه غذایی بعد از عمل آهزه.....
۲۵۹.....	انسداد مجاری صفراوی.....
۲۵۹.....	آگاه کردن بیمار از برنامه غذایی هم چنین برای درمان کوله سیستیت.....
۲۶۰.....	فعالیت‌ها و اقدامات مداخله‌ای.....
۲۶۰.....	روش طب سنتی.....
۲۶۰.....	ارزیابی تغذیه‌ای در اختلالات دستگاه گوارش.....
۲۶۱.....	مراقبت از بیمار کولستومی.....
۲۶۱.....	مراقبت‌های تغذیه‌ای بیماران در اختلالات مری.....
۲۶۱.....	ارزیابی تغذیه‌ای.....
۲۶۲.....	نقش کارشناسان تغذیه در تغذیه بیماران.....
۲۶۳.....	نقش آموزش در تغذیه.....
۲۶۳.....	هدف اصلی برنامه آموزش تغذیه.....
۲۶۴.....	آموزش تغذیه در اختلالات گوارشی.....
۲۶۴.....	عادات غذایی و عوامل مؤثر در ایجاد آن.....
۲۶۴.....	عوامل مؤثر در ایجاد عادات غذایی.....
۲۶۴.....	عادات و رفتارهای غذایی.....
۲۶۵.....	نقش پرستار در تغذیه بیماران.....
۲۶۶.....	پرستار و مردم.....
۲۶۶.....	پرستار و جامعه.....
۲۶۶.....	پرستاران و پرستاری.....
۲۶۶.....	الگوی معمولی زندگی روزانه.....
۲۶۷.....	سابقه غذایی و دفعات غذایی.....
۲۶۷.....	فعالیت‌ها و اقدامات مداخله‌ای توسط پرستار.....
۲۶۷.....	دفع.....

۲۶۸	وضعیت دفع
۲۶۸	استفراغ
۲۶۹	وضعیت روده‌ها
۲۶۹	وضعیت ادراری
۲۶۹	مسائل شایع دستگاه ادراری
۲۶۹	وضعیت حواس پنجگانه
۲۷۱	وضعیت استراحت
۲۷۱	خواب:
۲۷۱	معاینات جسمانی
۲۷۱	تغذیه در دور: مختلف زندگی
۲۷۲	تغذیه دوران جنینی
۲۷۲	تغذیه نوزادان
۲۷۳	تغذیه کودکان
۲۷۴	عادات غذایی کودکان
۲۷۵	مقدار غذای توصیه شده
۲۷۵	تغذیه نوجوانان و جوانان
۲۷۶	تغذیه زنان باردار
۲۷۷	تغذیه در دوران شیردهی
۲۷۷	نیازهای تغذیه‌ای
۲۷۸	انرژی مورد نیاز در دوران شیردهی
۲۷۸	مقدار پروتئین مورد نیاز
۲۷۸	آموزش‌های لازم
۲۷۹	توصیه‌های طب سنتی برای افزایش شیر
۲۷۹	الف) مادران با مزاج معتدل
۲۷۹	ب) مادران با مزاج صفراوی
۲۸۰	ج) مادران با مزاج بلغمی
۲۸۰	د) مادران با مزاج سوداوی
۲۸۰	تغذیه سالمندان
۲۸۱	نیازهای تغذیه‌ای
۲۸۱	ویتامین ضروری برای سالمندان
۲۸۳	فصل چهارم - بهداشت مواد غذایی
۲۸۳	بهداشت مواد غذایی
۲۸۳	مسمومیت غذایی

۲۸۴.....	فساد مواد غذایی
۲۸۵.....	عوامل بیولوژیک
۲۸۵.....	۱- عوامل ماکروبیولوژیک
۲۸۶.....	۲- عوامل میکروبیولوژیک
۲۸۷.....	عوامل مؤثر بر فعالیت و تکثیر میکروارگانیسم‌ها
۲۹۰.....	۲- عوامل شیمیایی و بیو شیمیایی
۲۹۰.....	الف-عوامل شیمیایی طبیعی آلوده کننده‌ی مواد غذایی
۲۹۱.....	ب - مواد شیمیایی که از محیط وارد مواد غذایی شده‌اند
۲۹۱.....	پ - آنزیم‌های موجود در مواد غذایی
۲۹۱.....	۳ - عوامل فیزیکی
۲۹۱.....	الف- رطوبت
۲۹۲.....	ب - دما
۲۹۲.....	پ - نور
۲۹۲.....	ت - تشعشعات مواد پرتوزا
۲۹۳.....	ث - زمان
۲۹۳.....	۴- عوامل مکانیکی
۲۹۳.....	منابع آلوده و فاسد کننده مواد غذایی و راههای انتقال آلودگی
۲۹۳.....	۱ - انسان
۲۹۵.....	۲ - حیوانات
۲۹۷.....	۳ - محیط زیست
۲۹۹.....	تأثیر آلاینده‌های آب بر زنجیره غذایی
۳۰۰.....	شیوه‌های جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی
۳۰۲.....	پیوست ۱
۳۰۴.....	پیوست ۲
۳۰۵.....	پیوست ۳
۳۰۶.....	پیوست ۴- مقدار انرژی مورد نیاز بر حسب سن، جنس و سطح فعالیت فیزیکی
۳۰۷.....	پیوست ۵
۳۰۸.....	منابع