

# تغذیه در دوران‌های زندگی، سلامتی و تناسب اندام

کراوس ۲۰۲۱

(جلد دوم)

سرپرست مترجمین و زیر نظر

دکتر وحید ملکی

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی

متخصص تغذیه بالینی بیمارستان فوق تخصصی میلاد

دکتر حامد جعفری وایقان

دکترای تخصصی (Ph.D.) علوم تغذیه

استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک

مترجمین (به ترتیب حروف الفبا)

مریم عنبری

سید مرتضی شوری

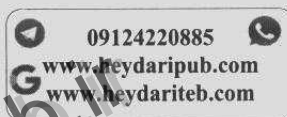
سینا نقشی

شقایق عادل



سرشناسه	: ریمنوند، جنیس ال. Raymond, Janice L.
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه در دوران‌های زندگی، سلامتی و تناسب اندام کراوس ۲۰۲۱ / مولفین جانیس ال. رایمنوند، کلی مورو : سرپرست مترجمین و زیرنظر وحید ملکی، حامد جعفری و ایقان؛ مترجمین سید مرتضی شوری... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران : نشر حیدری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۰۰ ص.
شابک	: 978-600-489-471-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Krause and mahan's food & the nutrition care process ,15th ed,2021.
یادداشت	: مترجمین سید مرتضی شوری، شقایق عادل، مریم عنبری، سینا نقشی.
موضوع	: رژیم درمانی Diet therapy تغذیه Nutrition مواد غذایی Food
شناسه افزوده	: مارو، کلی Morrow, Kelly، ملکی، وحید، ۱۳۶۸- مترجم: جعفری و ایقان. حامد، ۱۳۶۵- مترجم: سیدشوری، سیدمرتضی، ۱۳۷۵-
رده بندی کنگره	: ۲۱۶RM
رده بندی دیویی	: ۸۵۴/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۳۰۰۹۴۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



ناشر کتب علوم پزشکی

- عنوان: تغذیه در دوران‌های زندگی، سلامتی و تناسب اندام کراوس ۲۰۲۱ (جلد دوم)
- سرپرست مترجمین و زیرنظر: دکتر وحید ملکی، دکتر حامد جعفری و ایقان
- مترجمین: سید مرتضی شوری، شقایق عادل، مریم عنبری، سینا نقشی
- مدیر تولید: سیده مریم حیدری
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شمارگان: ۳۰۰ نسخه



۹۷۸-۶۰۰-

#### مراکز پخش

نشانی دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید زاندارمری غربی، روبروی اداره پست.

پلاک ۱۲۴، طبقه اول، واحد ۲ تلفن: ۶۶۹۷۶۴۹۹-۶۶۹۷۶۶۷۸

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۲۳ تلفن: ۶۶۴۹۲۷۸۶-۶۶۴۷۸۹۴۷

فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، بین خیابان منبری جاوید و ۱۲ فروردین، پاساژ اندیشه، پلاک ۵B، تلفن ۶۶۴۹۹۲۱۴

فروشگاه ۳: قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵

فروشگاه ۴: اراک، میدان سرداران، جنب بیمارستان ولی عصر مجتمع پارس، فروشگاه کتاب ونوس - تلفن: ۲۲۴۶۳۵۷-۰۸۶۳

فروشگاه ۵: بجنورد، خیابان ۱۷ شهرویر جنوبی، ابتدای خیابان میرزا کوچک خان، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۳۲۲۵۱۸۴۳-۰۵۸

فروشگاه ۶: خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۲۲۳۴۸۸۳-۰۸۶۳

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

## به نام ایزدیکتا

## سرادات ما و آستان حضرت دوست که هر چه بر سر ما می رود ادرات اوست

ایزد منان را شاکرم که فرصت و توانی دوباره به بنده بخشید تا با همکاران پرتلاش و فرهیخته ام مجموعه "کتاب اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱" در قالب ۳ جلد ترجمه و منتشر نمایم. این کتاب از جمله معتبرترین کتب در حوزه تغذیه و رژیم درمانی و مرجع اصلی آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی رشته علوم تغذیه و از منابع درسی مورد نیاز برای برخی رشته‌های دیگر از جمله پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری، ماهایی و ... می‌باشد. با توجه به تجدید ویرایش این کتاب در سال ۲۰۲۱ و با عنایت به تقاضای بالای دانشجویان برای نسخه ترجمه شده، همت نمودیم تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن و با نهایت دقت این مهم را به جا آورده و قدمی در راستای تأمین نیاز علمی دانشجویان عزیز برداریم.

لازم میدانم از مدیر عامل محترم بیمارستان فوق تخصصی میلاد جناب آقای دکتر فرهاد حمزه زاده و اعضای محترم هیئت مدیره و همکارانم در مرکز تحقیقات بیمارستان که در تمام مراحل مشوق و حامی بودند، تشکر و قدردانی نمایم. از تمام اساتید مهربانم که نصایح آن‌ها چراغ راه بنده و همکارانم بودند نظیر دکتر کشاورز، دکتر حسینی، دکتر علیزاده، دکتر استاد رحیمی، دکتر شادنوش، دکتر مهدوی، دکتر جعفریان، دکتر طیبی، دکتر پیشوا، دکتر حسین زاده و سایر اساتیدم سپاسگزار می‌کنم. همچنین از همکارانم در بیمارستان میلاد به ویژه دکتر صفی‌خانی، دکتر مردانی، دکتر قنبرآبادی، دکتر جلالی، دکتر یحیی زاده، دکتر عنایت الهی، دکتر حیدری، دکتر سلطانی، دکتر ولایی، دکتر تقوی نژاد، دکتر انوری، دکتر میردامادی، دکتر درشتی، دکتر شریعتی، دکتر مهدی زاده و از مترون محترم بیمارستان سرکار خانم ناونده، سوپروایزرها، سرپرستاران، همکارانم در واحد تغذیه جناب آقای ارشادی فر، سرکار خانم‌ها مرادی، شهبازی، ترکمان و سایر اعضای تیم درمان تشکر می‌کنم. لازم میدانم از همکارانم در اداره تغذیه بالینی وزارت بهداشت جناب آقای دکتر شادنوش، دکتر کرمانچی، دکتر فارسانی، سرکار خانم دکتر بیات، دکتر آرمان نیا، خانم میراخورلو، خانم رضایی و همکاران پرتلاشم در معاونت‌های درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی جناب آقای امینی و سرکار خانم‌ها سلطانی، هادوی، اورعی، راستی، خطیبی، عباسی و سایرین تشکر می‌کنم. همچنین از خانم دکتر زینب جاوید و خانم دکتر سودا صالح قدیمی برای قبول زحمت و ویراستاری ادبی برخی از فصول این کتاب تشکر می‌کنم. فرصت را مغتنم شمرده و از دوستان مهربانم دکتر حامد جعفری وایقان و دکتر جلال مولودی که همواره حامی و پشتیبان بنده بودند، تشکر می‌کنم. در پایان این کتاب را به شهدای مدافع سلامت تقدیم می‌نمایم.

همچون هر اثر دیگری، این کتاب خالی از خطاهای املائی و انشایی نیست و رفع این اشکالات در ارتقاء کیفیت کتاب در چاپ - های آتی، نیازمند توجه بزرگوارانه شماست. شما می‌توانید از طریق آدرس ایمیل (krause2021@yahoo.com) نظرات سازنده خود را با ما در میان بگذارید.

دکتر وحید ملکی

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی

۱۱.....	فصل ۱۴: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۱۱۳.....	فصل ۱۵: تغذیه در دوران نوزادی
۱۳۷.....	فصل ۱۶: تغذیه در دوران کودکی
۱۶۳.....	فصل ۱۷: تغذیه در نوجوانی
۱۹۶.....	فصل ۱۸: تغذیه در دوران بزرگسالی
۲۱۳.....	فصل ۱۹: تغذیه در دوران سالمندی
۲۴۳.....	فصل ۲۰: تغذیه در مدیریت وزن
۲۸۹.....	فصل ۲۱: تغذیه در اختلالات خوردن
۳۲۰.....	فصل ۲۲: تغذیه در ورزش و عملکرد ورزشی
۳۶۸.....	فصل ۲۳: تغذیه و سلامت استخوان
۳۸۴.....	فصل ۲۴: تغذیه برای سلامت دهان