



درسنامه نکات کلیدی

تغذیه understanding و اصول

تغذیه کراوس

مؤلفین:

دکتر سعید دعائی

متخصص تغذیه - استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

عطیه علیزاده

مریم غلامعلی زاده

سرشناسه	دعائی، سعید، ۱۳۶۲ - Doaei, Saeid
عنوان و نام پدیدآور	درستنامه نکات کلیدی تغذیه understanding و اصول تغذیه کراوس / مولفین سعید دعائی، عطیه علیزاده، مریم غلامعلی زاده.
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۵۶ص: ۲۲ × ۲۹ س.م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۷۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر برگرفته از کتاب "the nutrition care process, 13th. ed, c2012" اثر ال. کتلین ماهان، سیلویا اسکات-استامپ، جانیس ال. ریموند است.
موضوع	تغذیه، مواد غذایی، رژیم درمانی، ویتامین ها
موضوع	Vitamins, Diet therapy, Food, Nutrition
موضوع	تغذیه -- آزمون ها و تمرین ها
موضوع	Nutrition -- Examinations, questions, etc.
شناسه افزوده	علیزاده، عطیه، ۱۳۶۷ -
شناسه افزوده	غلامعلی زاده، مریم، ۱۳۶۳ - Gholamalizadeh, Maryam
شناسه افزوده	ماهان، ال. کتلین - Mahan, L. Kathleen
شناسه افزوده	اسکات-استامپ، سیلویا
شناسه افزوده	Escott-Stump, sylvia
شناسه افزوده	ریموند، جنیس ال.
شناسه افزوده	Raymond, Janice L.
شناسه افزوده	کراوس، ماری ویولا. اصول تغذیه کراوس
رده بندی کنگره	RM۲۱۶
رده بندی دیویی	۸۵۴/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۱۱۸۷۳
وضعیت رکورد	فیبا

www.ketab.ir

انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

نام کتاب: درستنامه نکات کلیدی تغذیه understanding و اصول تغذیه کراوس

مولفین: دکتر سعید دعائی، عطیه علیزاده، مریم غلامعلی زاده.

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: فرهنگ گستر نخبگان

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص. مصور، جدول.

صفحه آرا و طراح داخل متن: آمنه حق طلب

چاپ و صحافی: ترمه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مراکز پخش:

۱. تهران- میدان انقلاب-کوچه مهرناز (روبروی ایستگاه مترو)- ساختمان ۴- واحد ۴- مرکز خدمات آموزشی نخبگان-

۶۶۹۰۲۰۶۱-۶۶۹۰۲۰۳۸

۲. رشت: بین میدان صیقلان و میدان زرجوب، مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی نخبگان- ۰۱۳۳۳۳۳۸۰۰۲

۳. لاهیجان: میدان شهدا- پاساژ خیرخواه- طبقه سوم- ۰۱۳۴۲۳۴۲۵۴۳

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	فصل اول: برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم
۷	فصل دوم: کربوهیدرات ها: قندها ، نشاسته ها و الیاف
۱۰	فصل سوم: لیپیدها: تری گلیسیریدها ، فسفولیپیدها و استرول ها
۱۱	فصل چهارم: متابولیسم انرژی
۱۲	فصل پنجم: تعادل انرژی و ترکیب بدن
۱۳	فصل ششم: مدیریت وزن: اضافه وزن ، چاقی و کمبود وزن
۱۴	فصل هفتم: ویتامین های محلول در آب: ویتامین های B و ویتامین C
۲۱	فصل هشتم: ویتامین های محلول در چربی: A ، D ، E و K
۲۶	فصل نهم: آب و مواد معدنی عمده
۳۱	فصل دهم: مواد معدنی کمیاب
۳۷	فصل یازدهم: تناسب اندام: فعالیت بدنی ، مواد مغذی و سازگاری با بدن
۳۹	فصل دوازدهم: تغذیه چرخه زندگی: بارداری و شیردهی
۴۰	فصل سیزدهم: تغذیه چرخه زندگی: نوزادی ، کودکی و نوجوانی
۴۲	فصل چهاردهم: تغذیه چرخه زندگی: بزرگسالی و سالهای بعد
۴۵	فصل پانزدهم: رژیم و سلامتی
۵۰	فصل شانزدهم: نگرانی های مصرف کننده در مورد غذا و آب
۵۲	فصل هفدهم: گرسنگی و محیط زیست جهانی
۵۳	فصل هجدهم: مواد مغذی (کراوس ۲۰۱۲)

مقدمه

این مجموعه که حاصل تلاش گروهی از اساتید و دانشجویان رشته تغذیه می‌باشد، شامل نکات مهم کتاب Understanding Nutrition می‌باشد. بدیهی است در جمع آوری نکات این کتاب، به استخراج نکات مهمی که در کتاب‌های کراوس و مدرن اشاره نشده است، بسنده کرده‌ایم و سایر نکات و توضیحات تکراری ارائه نشده است. همچنین بخش اصول تغذیه کراوس ویرایش ۲۰۱۲ که شامل مباحث درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها بوده و در ویرایش‌های جدیدتر کتاب حذف گردیده است نیز در انتهای این کتاب ارائه شده است. مخاطبین اصلی کتاب حاضر داوطلبین آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکترای علوم تغذیه هستند که بتازگی کتاب های Understanding Nutrition و بخش اصول تغذیه کراوس ۲۰۱۲ به منابع امتحانی آنها افزوده شده است. امیدواریم در مسیر موفقیت دانشجویان پرتلاش و با انگیزه قدمی هر چند کوچک برداشته باشیم.

با آرزوی موفقیت

گروه آموزشی نخبگان

www.ketab.ir