

ارزیابی تغذیه‌ای

جنیس ال. ریموند

کلی مورو

مترجمین

محمدرضا جوشن، سیدامید صالحی، زهره خسروالی، محمّدامین ذوالقدرپور،
علیرضا حاتمی، طوبی بهرام فرد، زینب صدری، مجتبی یوسفی

زیر نظر

دکتر سیدبهمن پناهنده



انتشارات مرز دانش

عنوان و نام پدیدآور : ارزیابی تغذیه‌ای / [ویراستاران] جنیس‌ال. ریموند، کلی مورو؛ مترجمین محمدرضا جوشن ... [و دیگران]؛ زیر نظر سیدبهمین پناهنده.
 مشخصات نشر : تهران: مرز دانش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۴۰۹ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۹۶-۱۰-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 یادداشت : مترجمین محمدرضا جوشن، سیدامید صالحی، زهره خسروانی، محمدامین ذوالقدرپور، علیرضا حاتمی، طوبی بهرام‌فرد ...
 یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب « Krause and mahan's food & the nutrition care process, 15th ed, 2020 » تألیف ماری ویلا کراوس است.
 یادداشت : کتابنامه.

موضوع :	رژیم درمانی	تغذیه	مواد غذایی
	Diet therapy	Nutrition	Food
شناسه افزوده:	ریموند، جنیس‌ال.، ویراستار	مارو، کلی، ویراستار	
شناسه افزوده:	Raymond, Janice L.	Morrow, Kelly	
شناسه افزوده:	جوشن، محمدرضا، ۱۳۷۵-، مترجم		
شناسه افزوده:	پناهنده، سیدبهمین، ۱۳۶۳ -		
شناسه افزوده:	کراوس، ماری ویلا. اصول تغذیه کراوس		
رده بندی کنگره:	RM۲۱۶		
رده بندی دیویی:	۶۱۵/۸۵۴		
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۷۱۱۶۶		

انتشارات مرز دانش

مرکز چاپ و توزیع کتاب دانشگاهی

نام کتاب : ارزیابی تغذیه‌ای

نویسندگان : جنیس‌ال. ریموند - کلی مورو

مترجمان : محمدرضا جوشن، سیدامید صالحی، زهره خسروانی، محمدامین ذوالقدرپور

علیرضا حاتمی، طوبی بهرام‌فرد، زینب صدری، مجتبی یوسفی

زیر نظر دکتر سید بهمن پناهنده

ناشر : انتشارات مرز دانش

نوبت و سال چاپ : اول ۱۴۰۰ تیراژ : ۲۰۰ نسخه

ناشر : انتشارات مرز دانش

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۹۶-۱۰-۴

قیمت : ۱۳۰.۰۰۰ تومان ناظر چاپ : محمد غلامی

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و فخر رازی - پاساژ فروزنده - طبقه منفی یک و

۲۰ تلفن: ۰۲۱ ۶۶۹۷۹۲۰۸ همراه: ۰۹۱۲۳۷۱۴۰۳۱

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

www.marzedanesh.ir

فهرست مطالب

مقدمه نویسندگان.....	۱۳
بخش ۱: ارزیابی تغذیه‌ای	۱۵
مقدمه.....	۱۷
فصل ۱: مصرف غذا، هضم، جذب و دفع مواد مغذی در دستگاه گوارش.....	۱۹
واژه‌های کلیدی.....	۱۹
دستگاه گوارش.....	۲۰
مروری کوتاه مختص بر فرآیندهای هضم و جذب.....	۲۲
آنزیمهای مورد استفاده در هضم.....	۲۴
عوامل تنظیم کننده‌ی فعالیتهای دستگاه گوارش: مکانیسمهای عصبی و هورمونی.....	۲۶
هورمونهای گوارشی.....	۲۸
فرایند گوارش در دهان.....	۳۱
گوارش در معده.....	۳۲
گوارش در رودهی کوچک.....	۳۳
رودهی کوچک: مکان اصلی جذب مواد مغذی.....	۳۴
مکانیسمهای جذب و انتقال.....	۳۵
رودهی بزرگ.....	۳۶
جمعیت میکرواورگانیسمهای رودهای: میکروبیوم.....	۳۷
گوارش و جذب انواع خاصی از مواد مغذی.....	۳۹
خلاصه.....	۴۹
منابع:.....	۴۹
فصل ۲: دریافت انرژی.....	۵۱
واژههای کلیدی.....	۵۱
احتیاجات انرژی.....	۵۲

۵۲.....	مؤلفه‌های مصرف انرژی
۵۲.....	انرژی مصرفی پایه و استراحت
۵۳.....	عوامل مؤثر بر انرژی مصرفی در حال استراحت
۵۶.....	اثر گرمایی غذا
۵۷.....	گرمایی ناشی از فعالیت
۵۸.....	ملاحظات بیشتر در رابطه با مصرف انرژی
۵۹.....	اندازه‌گیری میزان مصرف انرژی
۵۹.....	کالریمتری مستقیم
۶۰.....	کالریمتری غیر مستقیم
۶۲.....	ضرب تنفسی
۶۳.....	سایر روش‌های موجود برای اندازه‌گیری مصرف انرژی
۶۴.....	ارزیابی مصرف انرژی مرتبط با فعالیت
۶۴.....	تخمین احتیاجات انرژی
۶۶.....	تعیین TEE
۶۶.....	تخمین احتیاجات انرژی از انرژی دریافتی
۶۷.....	سایر معادلات کاربردی در روند پیش‌بینی
۷۴.....	PAL: سطح فعالیت فیزیکی
۷۴.....	انرژی مصرفی برآورد شده در فعالیت فیزیکی
۷۴.....	برآورد انرژی مصرفی از فعالیت‌های گزینشی با کاربرد معادل‌های متابولیک
۷۶.....	MET: معادل متابولیک، PAL: سطح فعالیت فیزیکی
۷۷.....	فعالیت فیزیکی در کودکان
۷۷.....	محاسبه‌ی انرژی مواد غذایی
۷۹.....	منابع:
۸۳.....	فصل ۳: شرایط بالینی: آب، الکترولیت و تعادل اسید و باز
۸۳.....	واژه‌های کلیدی:
۸۴.....	آب بدن
۸۴.....	فعالیت‌ها
۸۵.....	توزیع
۸۵.....	دیدگاه بالینی
۸۸.....	تعادل آب

دریافت آب.....	۸۹
دیدگاه بالینی.....	۹۱
نیروهای اسمزی.....	۹۱
اسمول و میلی اسمول.....	۹۱
مسمومیت ناشی از آب و بار اضافی مایع.....	۹۲
دفع آب.....	۹۳
سنجش بالینی وضعیت مایعات بدن.....	۹۵
دیدگاه بالینی.....	۹۶
الکترولیت‌ها.....	۹۷
کلسیم.....	۹۸
عملکردها.....	۹۸
فرایند جذب و دفع.....	۱۰۳
مقدار مرجع رژیم دریافتی.....	۱۰۳
مقدار مرجع رژیم دریافتی.....	۱۰۶
مقدار مرجع رژیم دریافتی.....	۱۱۰
تعادل اسید - باز.....	۱۱۱
اختلالات اسید - باز.....	۱۱۳
اسیدوز متابولیک.....	۱۱۳
آلکالوز متابولیک.....	۱۱۴
اسیدوز تنفسی.....	۱۱۵
آلکالوز تنفسی.....	۱۱۵
فرایند جبران.....	۱۱۵
تعادل اسید - باز: راهنماها و برنامه‌هایی برای کاربردهای رژیم درمانی.....	۱۱۶
منابع:.....	۱۱۶
فصل ۴: مصرف: ارزیابی سابقه‌ی مرتبط با مواد غذایی و تغذیه.....	۱۱۹
غربالگری تغذیه.....	۱۲۳
ارزیابی و تفسیر مصرف انرژی.....	۱۳۷
ارزیابی و تفسیر مقدار عددی و تعادل گروه غذایی.....	۱۳۸
ارزیابی و تفسیر کیفیت مواد غذایی.....	۱۳۹
سنجش و تفسیر نوشیدنیها (آب، الکل و کافئین).....	۱۴۰

۱۴۱.....	سنجش و تفسیر ترکیبات درشت مغذی
۱۴۳.....	سنجش و تفسیر ترکیبات ریز مغذی
۱۴۴.....	ارزیابی و تفسیر سایر مؤلفه‌های فعال رژیم غذایی
۱۴۵.....	رژیم غذایی و مواد مغذی
۱۴۵.....	علم، باورها و نگرشهای موجود در زمینه‌ی تغذیه
۱۴۶.....	رفتارهای تغذیه‌ای
۱۴۷.....	تجویز دارو و داروهای مکمل یا جایگزین
۱۴۸.....	فعالیت و عملکرد فیزیکی
۱۴۸.....	کیفیت تغذیه در زندگی
۱۵۱.....	فصل ۵- بالینی: ارزیابی بیوشیمیایی، فیزیکی و عملکردی
۱۵۴.....	ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه:
۱۵۴.....	تعاریف و کاربردهای نتایج تست آزمایشگاهی:
۱۵۶.....	تفسیر تغذیه از تست‌های روتین آزمایشگاهی پزشکی:
۱۶۱.....	شمارش خون کامل:
۱۶۵.....	ارزیابی وضعیت هیدراتاسیون:
۱۶۶.....	التهاب و ارزیابی بیوشیمیایی:
۱۶۷.....	نشانه‌گر (مارکر)های التهابی:
۱۷۰.....	واکنش دهنده‌های فاز حاد مثبت:
۱۷۱.....	سرعت رسوب گلوبول قرمز:
۱۷۱.....	واکنش دهنده‌های فاز حاد منفی:
۱۷۴.....	ارزیابی کم خونی‌های تغذیه‌ای:
۱۷۴.....	طبقه‌بندی کم خونی:
۱۷۵.....	نشانه‌گر کم خونی فقر آهن:
۱۷۷.....	ظرفیت کل اتصال آهن و اشباع ترانسفرین:
۱۷۷.....	آزمایش کم خونی‌های ماکروسیتیک از کمبودهای ویتامین ب:
۱۷۸.....	ارزیابی وضعیت فولات و ویتامین B12:
۱۷۹.....	ویتامین B12 و اسید متیل مالونیک (MMA):
۱۸۲.....	ویتامین‌های محلول در آب و مواد معدنی جزئی:
۸۶.....	ارزیابی خطر بیماری مزمن:
۸۶.....	شاخص‌های لیپیدی خطر قلبی عروقی:

مقدمه نویسندگان

علم تغذیه، مجموعه بزرگی است از اطلاعات و دانش بشری در مورد ارتباط متقابل بین غذا و سلامتی موجودات زنده، ارتباط متقابل با علوم متعدد، همچون بیوشیمی، فیزیولوژی و سایر علوم پزشکی، این علم به عنوان پایه اصلی چرخه حیات، حفظ پویایی و تعادل زیستی بوده و در چند سال اخیر توجه به مسئله تغذیه در سطوح سلول تا جامعه، یافته‌های جدید در زمینه تاثیر تغذیه در سطوح مختلف رشد و نمو انسان از بیان ژن‌ها تا شکل‌گیری سلول تخم تا مراحل پایانی زندگی، بر اهمیت علم تغذیه صحه می‌گذارد.

امروزه گسترش علم و دانش آکادمیک و دانشگاهی حاصل تلاش کتاب‌های مرجع می‌باشد. زیرا که پستوانه هر مفهوم ارائه شده توسط این منابع محصول تحقیقات گسترده‌ای است که در آن حیطه، انجام شده است و لذا کتب مرجع چکیده تحقیقات بیشماری است. بنابراین مطالعه این منابع برای هر دانشجوی علمی لازم است، لیکن یافتن مفاهیم پایه‌ای و مهم در میان انبوه اطلاعات ارائه شده توسط کتب مرجع، هنری است که می‌بایست بدان دست یافت. از طرف دیگر این علم همچون سایر شاخه‌های علوم پزشکی پیوسته در حال تحول و دگرگونی است و بدیهی است که استفاده از منابع جدید و به روز این علم، جهت افزایش آگاهی متخصصین علم تغذیه و سایر رشته‌های علوم پزشکی امری ضروری می‌باشد.

کتاب حاضر فصول بخش اول کتاب ارزشمند "کراوس"، چاپ سال ۲۰۲۱ با عنوان "ارزیابی تغذیه‌ای کراوس" را ارائه می‌دهد تا بدین ترتیب وسیله‌ای باشد برای دستیابی و درک سریع این منابع ارزشمند.