

اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی

تدوین و تألیف: فاطمه کوشکی نسب

www.ketab.ir

ویژه داوطلبان آزمون‌های استخدامی



سرشناسه:	کوشکی نسب، فاطمه، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	صول تغذیه و بهداشت مواد غذایی: ویژه داوطلبان آزمون‌های استخدامی/ تدوین و تالیف فاطمه کوشکی نسب.
مشخصات نشر	تهران: آرسا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۵۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۰-۳۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	قییا
موضوع	آزمون‌های استخدامی -- ایران تغذیه -- راهنمای آموزشی (عالی) مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- بهداشت -- راهنمای آموزشی (عالی) تغذیه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی) مواد غذایی -- صنعت و تجارت -- بهداشت -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی) استخدام دولتی -- ایران -- آزمون‌ها
رده بندی کنگره	۱۷۸۶JQ
رده بندی دیویی	۰۷۶۳۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۶۷۹۴

انتشارات: آرسا
چاپ اول: سال ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
ناظر فنی: مینا یوسف‌خانی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۰-۳۰-۸
قیمت: ۷۶۰۰۰۰ ریال
آدرس: تهران - میدان فاطمی - ابتدای خیابان جویبار پلاک ۵۲
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۹۴۴۷

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است. هرگونه عرضه و یا پیش‌کش کتاب به صورت (تصویری، الکترونیکی، نوشتاری) کلاً یا جزاً بدون اجازه ناشر ممنوع و موجب پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

فهرست

۱۱	بخش اول: اصول تغذیه
۱۳	فصل اول: تعاریف و مفاهیم
۱۵	علم تغذیه
۱۵	غذا
۱۵	خوراک
۱۵	ماده مغذی
۱۷	عنصر غذایی
۱۷	تعریف جیره غذایی
۱۷	تعریف انسان متوسط از نظر تغذیه:
۱۷	رشد و نمو
۱۸	آلرژی غذایی
۱۸	وضعیت تغذیه ای
۱۸	Recommended Dietary Allowance مخفف RDA
۱۸	امنیت غذایی
۱۹	ضریب هضم یا DI
۱۹	ضریب تنفسی یا (Respiratory Quotients) RQ
۱۹	اندازه گیری گازهای تنفسی
۲۰	واحدهای متداول سنجش مواد غذایی
۲۰	اندازه گیری انرژی مصرفی
۲۱	روشهای ارزشیابی وضع تغذیه
۲۲	عوامل موثر در تعیین میزان احتیاجات انسان به انرژی
۲۲	مواد سازنده‌های غذاهای انسان
۲۲	نقش آب در بدن
۲۳	متابولیسم
۲۳	متابولیسم پایه
۲۳	عوامل موثر بر میزان متابولیسم پایه
۲۳	توده عضلانی بدن
۲۳	سن
۲۴	جنسیت
۲۴	رژیم
۲۴	آب و هوا
۲۴	ورزش
۲۴	رژیم غذایی
۲۴	بازداری

۲۵	مکمل‌ها
۲۵	بیماری
۲۵	فعالیت عدد داخلی
۲۵	محاسبه متابولیسم پایه
۲۵	انرژی لازم برای متابولیسم مواد غذایی
۲۶	تگرمازایی ناشی از فعالیت فیزیکی (AT)
۲۶	اثر تگرمازایی غذا
۲۶	درصد اجزا تشکیل دهنده بدن
۲۶	چهار گروه اصلی مواد غذایی
۲۷	آب بدن
۲۹	فصل دوم: قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش
۳۱	دهان
۳۱	حلق و مری
۳۱	معده
۳۲	روده کوچک
۳۲	روده بزرگ
۳۲	کبد
۳۳	کیسه صفرا
۳۳	لوزالمعده
۳۳	کولیت زخمی یا پس‌روده‌اماس
۳۳	ایندیسیت یا آب‌براماس
۳۴	پانکراتیت
۳۴	گاستریت
۳۴	استوماتیت
۳۴	مراحل ورود غذا تا دفع
۳۵	فصل سوم: ماکرونوترینتها (کربوهیدراتها، پروتئین‌ها، چربیها)
۳۷	کربوهیدراتها
۳۷	مونوساکاریدها
۳۷	مهم‌ترین همگروها
۳۹	مستقات مونوساکاریدها
۴۰	مهم‌ترین دیتوزها
۴۰	الیگوساکاریدها
۴۱	دوفندی‌ها (دی‌ساکاریدها)
۴۲	پلی‌ساکاریدها
۴۳	فیبرها
۴۳	فیبرهای محلول
۴۳	(۱) بکتین

۴۴	صمغ‌ها و لعاب‌ها
۴۴	فیبرهای نامحلول
۴۴	نقش
۴۵	منابع
۴۵	مضرات مصرف زیاد فیبر
۴۶	منابع کربوهیدراتها
۴۶	دانه‌های حاوی کربوهیدرات بالا
۴۶	میوه‌های سرشار از کربوهیدرات
۴۶	میوه‌های خشک شده حاوی کربوهیدرات بالا
۴۶	حبوبات حاوی کربوهیدرات زیاد
۴۷	متابولیسم کربوهیدرات
۴۸	فرآیند هضم کربوهیدرات‌ها
۴۸	هضم نشاسته
۴۸	هضم گلیکوژن
۴۸	هضم لاکتوز
۴۸	هضم ساکارز
۴۸	هضم سلولز
۴۹	منابع قندخون
۴۹	بیماری‌های مرتبط با متابولیسم کربوهیدرات‌ها
۵۰	انواع فندهای مصنوعی
۵۲	چربیها
۵۳	نقش چربیها در بدن
۵۳	طبقه بندی چربیها از نظر ساختمانی
۵۸	(ج) چربیهای مشتق
۵۸	ضيقه بندی چربیها بر اساس طول زنجیره
۵۸	اسیدهای چرب ضروری
۶۰	هضم چربی
۶۱	هورمونهای موثر در متابولیسم چربی‌ها
۶۱	ضرب قابلیت هضم چربی
۶۱	اختلالات ناشی از سوخت و ساز چربی‌ها
۶۳	نقش پروتئین در بدن
۶۴	انواع اسیدهای آمینه
۶۵	برخی عملکردهای اسیدهای آمینه
۶۵	تقسیم بندی پروتئین‌ها
۶۷	تقسیم بندی پروتئینها از نظر کیفیت
۶۷	منابع غذایی حاوی پروتئین

۶۸	گوارش و جذب پروتئینها در بدن
۶۸	هورمونهای موثر در متابولیسم پروتئینها
۶۸	تعادل نیتروژن (N.B)
۶۹	واکنش میلارد
۶۹	روشهای ارزیابی کیفیت پروتئین
۷۰	اختلالات ناشی از سوخت و ساز پروتئینها
۷۱	بیماری ادرار شربت افرا (Maple syrup urine disease)
۷۱	اختلال در متابولیسم هیستیدین
۷۱	اختلالات ناشی از کمبود پروتئین
۷۲	کواشیورکور
۷۴	ماراسمیک کواشیورکور
۷۴	روشهای ارزیابی وضع تغذیه
۷۷	فصل چهارم: ویتامینها و مواد معدنی
۷۹	ویتامینها
۸۰	عوامل موثر در جذب ویتامینها
۸۰	انواع ویتامینها
۸۱	منابع ویتامین A
۸۲	میزان مورد نیاز ویتامین A
۸۲	ویتامین D
۸۳	عوارض فقر و کمبود ویتامین دی
۸۴	میزان مناسب برای مصرف روزانه
۸۴	علائم اوردوز ویتامین دی
۸۴	آسیبهای کلیوی
۸۵	منابع ویتامین دی
۸۵	ویتامین ای (E)
۸۶	منابع حاوی ویتامین ای
۸۶	ویتامین کا یا ویتامین K
۸۷	منابع ویتامین کا
۸۸	ویتامین ت
۸۹	مصرف بیش از اندازه
۸۹	منابع
۸۹	تیامین یا ویتامین ب ۱
۹۰	ویتامین ب ۲ یا ریبوفلاوین
۹۲	منابع غذایی
۹۲	نیاسین یا ویتامین ب ۳
۹۲	کمبود نیاسین
۹۳	ویتامین ب ۴ یا کولین