

تغذیه و رژیم درمانی کراوس

جلد دوم: تغذیه در دوران های مختلف زندگی

جاوی نکات کلیدی و آزمون های کارشناسی ارشد

Ph.D علوم تغذیه (۸۵-۸۸)

ترجمه و تألیف

مهدیه عباسعلی زاده

دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی تهران

www.ketab.ir



کتاب آرجمند



علم تغذیه، یکی از رشته‌های علوم زیستی است که در سال‌های اخیر به سرعت گسترش یافته است. گرچه تغذیه انسان قدمتی برابر با پیدایش بشر روی زمین دارد، اما دانش مدرن تغذیه در چند دهه گذشته مطرح و جنبه‌های مختلف آن مورد تحقیق و مطالعه قرار گرفته است. امروز بحث تغذیه سلول، تغذیه فرد، تغذیه بالینی و سیاست‌گذاری غذا و تغذیه مطرح است. این موضوع اهمیت تغذیه انسان و تأثیری که این فرایند بر چگونگی فعالیت‌های این واحد حیاتی و بازتاب آن بر سلامتی انسان دارد حکایت می‌کند. علیرغم گسترش این علم در چند دهه گذشته، با توجه به تحولات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که در نیمه دوم قرن بیستم در جهان افتاده است، نه تنها مشکلات تغذیه انسان کمتر نشده، بلکه رو به گسترش است؛ با این تفاوت که سوءتغذیه و پیامدهای آن، با گذشته، چهره‌ای متفاوت دارد. اگر در گذشته مشکلات تغذیه‌ای انسان عمدتاً از نوع کمبود انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها بود، در حال حاضر، علاوه بر سوء تغذیه نوع کمبود انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها بود، در حال حاضر، علاوه بر سوء تغذیه نوع کمبود، سوء تغذیه ناشی از بدخوری‌ها، پرخوری‌ها و نامتعادل خوردن بیشتر شده است. بنابراین، الگوی بیماری‌های ناشی از سوءتغذیه در نیمه دوم قرن بیستم در کشورهای پیشرفته و در اوایل قرن جاری در کشورهای در حال توسعه، چهره متفاوتی پیدا کرده است. بدون تردید، برای مبارزه با این مشکل جهانی، آموزش تغذیه، یکی از راهکارهای اساسی برای برون‌رفت از این مشکل است. آموزش تغذیه با روش‌های مختلفی انجام می‌شود؛ یکی از این روش‌ها که از دیرباز در جهان رایج بوده و هست، نشر کتب است. این کتاب که توسط خانم مهدیه عباسعلی‌زاد فرهنگی دانشجوی Ph.D علوم تغذیه ترجمه و گردآوری شده است، مروری دارد بر مباحث تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی براساس آخرین دست‌آوردهای این علم. با توجه به محتوای کتاب مطالب آن را برای دانشجویان رشته تغذیه و گروه‌های پزشکی توصیه می‌نمایم و برای پدیدآورنده این اثر آرزوی موفقیت دارم.

دکتر سید علی کشاورز

استاد و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



علم تغذیه، مجموعه بزرگی است از اطلاعات و دانش بشری در مورد ارتباط متقابل بین غذا و سلامتی موجودات زنده و ارتباط متقابلی با علوم متعدد، همچون بیوشیمی، بیولوژی، فیزیولوژی و نیز علوم اجتماعی دارد. این علم به عنوان پایه اصلی چرخش حیات، حفظ پویایی و تعادل زیستی بوده و بالاخص در چند سال اخیر، توجه به مسئله تغذیه در سطح سلولی و مولکولی و یافته‌های جدید در زمینه تأثیر شگرف نوع تغذیه در سطوح مختلف رشد و نمو انسان، از بیان ژن‌ها و شکل‌گیری سلول تخم اولیه تا مراحل پایانی زندگی، بر اهمیت این علم صحنه می‌گذارد.

از طرفی، علم تغذیه، 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، با عنوان «تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی» از ویژگی‌های زیر برخوردار است:

- علاوه بر دارا بودن مطالب اصلی کتاب تغذیه کراس با حفظ چهارچوب اصلی کتاب، نکات مهم و کلیدی را به گونه‌ای که فهم و یادگیری و به‌منظور سپردن آن‌ها آسان‌تر باشد، بیان نموده است.
- افزون بر این، کتاب حاضر، دربردارنده پرسش‌ها و پاسخ‌های مربوط به آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری سال‌های ۸۵ تا ۸۸ می‌باشد و به این ترتیب، منبع مناسبی برای دانشجویان عزیز جهت آمادگی برای آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری می‌باشد. در پایان آزمونم که این مجموعه علمی بتواند اطلاعات جامع و کاملی در اختیار علاقمندان قرار دهد، ضمن این که نظرات و پیشنهادات خوانندگان محترم، بدون شک بر غنای این مجموعه خواهد افزود.

مهديه عباسعلی‌زاد فرهنگی
دانشجوی Ph.D علوم تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۶۱..... فرمولاها.....	فصل ۵ - تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۶۲..... شیر کامل گاو.....	۱۱..... اصطلاحات کلیدی.....
۶۶..... آماده سازی فرمولا.....	۱۱..... قبل از بارداری.....
۶۶..... غذا.....	۱۲..... آغاز بارداری.....
۶۶..... خورانش.....	۱۲..... بارداری.....
۶۷..... رشد الگوهای غذا خوردن.....	۱۳..... مشکلات بارداری.....
۶۷..... افزودن غذاهای نیمه جامد.....	۱۳..... تأثیر وضعیت تغذیه ای بر نتیجه بارداری.....
۶۷..... از شیرگیری.....	۱۳..... مکمل یاری تغذیه ای در دوران بارداری.....
۶۷..... پوسیدگی اولیه دندان ها در دوران کودکی.....	۱۹..... تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری.....
۶۹..... تغذیه نوزادان بزرگتر.....	۲۱..... نیازهای تغذیه ای.....
۶۹..... نوع غذا.....	۳۱..... توصیه های لازم برای تغذیه در دوران بارداری.....
۷۰..... اندازه سهم.....	۳۶..... مشکلات تغذیه ای دوران بارداری.....
۷۰..... تغذیه اجباری.....	۴۱..... شیردهی.....
۷۰..... محیط غذا خوردن.....	۴۲..... فیزیولوژی شیردهی.....
فصل ۷ - تغذیه در دوران کودکی	۴۳..... نیازهای تغذیه ای شیردهی.....
۷۱..... اصطلاحات کلیدی.....	۴۵..... شیردهی به نوزاد.....
۷۱..... رشد و نمو.....	فصل ۶ - تغذیه در دوران نوزادی
۷۲..... جریان تأخیر رشد.....	۵۱..... اصطلاحات کلیدی.....
۷۲..... ارزیابی رشد.....	۵۱..... رشد جسمی.....
۷۳..... نیاز به مواد معدنی.....	۵۳..... نیاز به مواد مغذی.....
۷۷..... فراهم کردن رژیم غذایی کافی.....	۵۳..... انرژی.....
۷۸..... الگوهای دریافت غذایی.....	۵۳..... پروتئین.....
فاکتورهایی که دریافت غذا را تحت تأثیر قرار می دهند.....	۵۵..... چربی ها.....
۷۸.....	۵۵..... کربوهیدرات.....
۸۱..... تغذیه کودکان سنین قبل از مدرسه.....	۵۶..... آب.....
۸۴..... تغذیه کودکان سنین مدرسه.....	۵۷..... مواد معدنی.....
۸۵..... نگرانی های تغذیه ای.....	۵۸..... ویتامین ها.....
۸۷..... کمبود آهن.....	۵۹..... شیر.....
۸۸..... فساد دندان.....	۵۹..... ترکیب شیر انسان و شیر گاو.....
۸۸..... آلرژی ها.....	۶۰..... عوامل ضد عفونت.....
اختلال بیش فعالی توأم با نقص توجه (ADHD).....	

۱۱۴	فاکتورهای خطر مرتبط با تغذیه
۱۱۹	تغذیه و پیشگیری
۱۱۹	تمایلات و الگوهای غذایی
۱۲۰	مکمل یاری تغذیه‌ای
۱۲۰	راهنمایی‌های تغذیه‌ای
۱۲۱	عوامل ارتقادهندهٔ رژیمی

۸۹	اختلال در خود فرورفتگی
۸۹	پیشگیری از بیماری‌های مزمن
۸۹	چربی رژیمی و سلامت قلب و عروق
۹۰	کلسیم و سلامت استخوان و چاقی
۹۰	فیبر
۹۰	فعالیت فیزیکی

فصل ۱۰ - تغذیه در دوران سالمندی ۱۲۵

۱۲۵	اصطلاحات کلیدی
۱۲۶	جمعیت سالمند
۱۲۶	طبقه‌بندی
۱۲۶	تغذیه و نقش چندگانه آن در پیشگیری
۱۲۷	تغذیه به عنوان پیشگیری اولیه
۱۲۷	تغذیه به عنوان پیشگیری ثانویه
۱۲۷	تغذیه به عنوان پیشگیری سطح سوم
۱۲۸	طیف سالمندی: تئوری‌های مربوط به سالمندی
۱۲۸	تغییرات فیزیولوژیک
۱۲۸	تغییرات ترکیب بدن
۱۲۸	شیوهٔ زندگی بی‌تحرک
۱۳۰	از دست دادن حواس
۱۳۰	سلامت دهان
۱۳۰	گوارش
۱۳۱	فلسفه - عروقی
۱۳۱	بیماری‌های کلیوی
۱۳۱	عملکرد عصبی
۱۳۲	افسردگی
۱۳۲	زخم‌های ناشی از فشار
۱۳۳	ناتوانی و ضعف (Failure to Thrive)
۱۳۳	شنوایی و بینایی
۱۳۴	دفاع ایمنی
۱۳۴	کیفیت زندگی
۱۳۴	نوانایی و عملکرد
۱۳۵	حفظ وزن
۱۳۶	غریبالگری تغذیه‌ای
۱۳۶	ارزیابی تغذیه‌ای
۱۳۷	نیازهای تغذیه‌ای
۱۳۷	انرژی

فصل ۸ - تغذیه در دوران نوجوانی ۹۲

۹۲	اصطلاحات کلیدی
۹۳	رشد و نمو
۹۴	تغییرات روانی
۹۵	نیاز به مواد مغذی
۹۵	انرژی
۹۶	پروتئین
۹۶	کربوهیدرات و فیبر
۹۷	چربی
۹۸	مواد معدنی و ویتامین‌ها
۱۰۰	عادات غذایی
۱۰۰	مصرف نامنظم وعده‌ها و روی آوردن به میان وعده‌ها
۱۰۰	غذاهای سریع و آماده
۱۰۱	وعده‌های غذایی خانواده
۱۰۱	رسانه و تبلیغات
۱۰۱	رژیم داشتن و شکل بدن
۱۰۱	غریبالگری، ارزیابی و مشاوره تغذیه‌ای
۱۰۲	موقعیت‌های ویژه
۱۰۳	اختلالات خوردن
۱۰۵	چاقی
۱۰۶	هایپرلیپیدمی و پرفشاری خون
۱۰۸	فعالیت فیزیکی و تغذیه ورزشکاران
۱۱۱	بارداری

فصل ۹ - تغذیه در دوران بزرگسالی ۱۱۲

۱۱۲	اصطلاحات کلیدی
۱۱۳	تغذیه در دوران بزرگسالی
۱۱۳	سال‌های سلامت

۱۴۷.....	مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)	۱۳۷.....	پروتئین
۱۴۸.....	توصیه‌ها و اهداف ملی تغذیه	۱۳۷.....	کربوهیدرات‌ها
۱۴۸.....	مردم سالم و گزارش جراحان	۱۳۸.....	لیپیدها
۱۴۸.....	در مورد تغذیه و سلامت	۱۳۸.....	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۴۸.....	توصیه‌های رژیمی برای آمریکایی‌ها (DGA)	۱۳۹.....	آب
۱۴۸.....	توصیه‌های مجاز رژیمی (RDA) و دریافت‌های مرجع غذایی (DRIs)	۱۳۹.....	مزیای مراقبت‌های پزشکی
۱۴۸.....	بیماری‌های ناشی از غذا	۱۴۰.....	مزیای رژیم درمانی
۱۴۹.....	ایمنی غذا و آب	۱۴۰.....	سرویس‌های حمایتی
۱۴۹.....	آلودگی	۱۴۰.....	برنامه تغذیه‌ای کمکی USDA
		۱۴۰.....	برنامه Food stamp (FSP)

فصل ۱۲ - توصیه‌های لازم جهت برنامه‌ریزی

رژیمی ۱۵۱

۱۵۱.....	اصطلاحات کلیدی
۱۵۲.....	تعیین نیاز به مواد مغذی
۱۵۳.....	دریافت مرجع رژیمی (DRIs)
۱۵۴.....	وضعیت تغذیه‌ای در آمریکا
۱۵۵.....	نمایه تغذیه سالم (HEI)
۱۵۵.....	توصیه‌های ملی جهت طراحی رژیم
۱۵۵.....	به کارگیری توصیه‌ها
۱۵۶.....	برچسب‌گذاری تغذیه‌ای
۱۵۷.....	اجباری شدن برچسب‌های غذایی
۱۵۷.....	اندازه‌های استاندارد شده سروینگ‌ها
۱۵۷.....	برچسب واقعیت‌های تغذیه‌ای
۱۶۱.....	ادعاهای محتوای مواد مغذی
۱۶۲.....	ادعاهای بهداشتی
۱۶۴.....	جنبه‌های فرهنگی
۱۶۴.....	برنامه‌ریزی‌های رژیمی
۱۶۴.....	رژیم مدیترانه‌ای
۱۶۶.....	الگوهای فرهنگی رژیمی
۱۶۶.....	الگوهای رایج رژیمی آسیای جنوبی
۱۶۶.....	الگوهای رایج رژیمی چینی
۱۶۷.....	الگوهای رایج رژیمی: فرهنگ اسپانیولی
۱۶۷.....	الگوهای رایج رژیمی: بومیان آمریکایی
۱۶۷.....	الگوهای رایج رژیمی: بومیان آلاسکایی
۱۶۸.....	الگوهای رژیمی گروه‌های خاص مذهبی
۱۶۸.....	گیاه‌خواری

۱۴۱.....	برنامه آموزش تغذیه Food Stamp
۱۴۱.....	برنامه مکمل یاری
۱۴۱.....	کالاهای غذایی (CSFP)
۱۴۱.....	برنامه SFMNP
۱۴۱.....	برنامه تغذیه‌ای مراقبت از کودکان و بزرگسالان (CACFP)
۱۴۲.....	برنامه کمکی تغذیه
۱۴۲.....	اضطراری (TEFAP)
۱۴۲.....	برنامه توزیع غذایی
۱۴۲.....	مختص هندوستان (FDPIR)

فصل ۱۱ - تغذیه در جامعه ۱۴۳

۱۴۳.....	اصطلاحات کلیدی
۱۴۴.....	اجرای تغذیه در جامعه
۱۴۴.....	ارزیابی نیاز برای
۱۴۴.....	خدمات تغذیه‌ای جامعه
۱۴۵.....	منابع کسب اطلاعات مربوط به ارزیابی نیاز
۱۴۵.....	خدمات ملی تغذیه‌ای
۱۴۶.....	مطالعه آزمون ملی سلامت و تغذیه (NHANES)
۱۴۶.....	مطالعه مصرف غذا در سطح ملی (NFCS)
۱۴۶.....	ادامه بررسی دریافت غذایی افراد: مطالعه دانش غذا و سلامت (CSFII-DHKS)
۱۴۶.....	آنچه که در آمریکا می‌خوریم
۱۴۷.....	عمل پیگیری ملی تغذیه و تحقیقات مرتبط با آن (NNMRR)
۱۴۷.....	اقدامات ابتدایی غربالگری تغذیه‌ای (NSI)
۱۴۷.....	بانک اطلاعاتی ملی مواد مغذی

ضمایم

ضمیمه ۱- تولد تا ۳۶ ماهگی: صدک‌های قد به سن و وزن	۱۷۳
به سن پسران	۱۷۳
ضمیمه ۲- تولد تا ۳۶ ماهگی: صدک‌های دور سر به سن و	۱۷۴
وزن به قد پسران	۱۷۴
ضمیمه ۳- تولد تا ۳۶ ماهگی: صدک‌های قد به سن و وزن	۱۷۵
به سن دختران	۱۷۵
ضمیمه ۴- تولد تا ۳۶ ماهگی: صدک‌های دور سر به سن و	۱۷۶
وزن به قد دختران	۱۷۶
ضمیمه ۵- ۲۰ تا ۲۰ سالگی: صدک‌های قد به سن و وزن به	۱۷۷
سن پسران	۱۷۷
ضمیمه ۶- صدک‌های نمایه توده بدن به سن: پسران ۲۰-۲	۱۷۸
سال	۱۷۸
ضمیمه ۷- ۲۰ تا ۲۰ سالگی: صدک‌های قد به سن و وزن به	۱۷۹
سن دختران	۱۷۹
ضمیمه ۸- صدک‌های نمایه توده بدن به سن: دختران	۱۸۰
۲۰-۲ سال	۱۸۰

www.ketab.ir