

مقدمه استاد

تغذیه یکی از مهمترین مباحث علوم پزشکی می باشد و همگی صاحب نظران بر این باورند که رعایت اصول تغذیه در کلیه دوره های زندگی می تواند در پیشگیری از بیماری ها و ارتقاء سطح سلامت نقش کلیدی و اساسی داشته باشد. امروزه بیش از هر زمان دیگر، نقش مسلم عادات و الگوهای تغذیه ای در بروز، پیشگیری و درمان بیماری ها مشخص شده است و مثل سایر علوم به رشد پرشتاب خود در کشف پدیده های نو و روابط بین غذا و بیماری ادامه می دهد. اهمیت تغذیه در طول دورانه های زندگی را نمی توان انکار کرد و اهمیت تغذیه در زمان های خاصی از رشد، نمو و پیری بطور روزافزونی در حال افزایش است. از طرفی تغذیه مناسب دوران بارداری بر سلامت مادر و نوزاد حتی سالها پس از زایمان تاثیر می گذارد، از طرف دیگر، تغییراتی که در بزرگسالی منجر به پیشرفت بیماری در سالهای بعد (پیری) می شود، می تواند با بهبود کیفیت دریافت مواد غذایی در طول این سالها، بسیار کند و آهسته شود. یکی دیگر از مهمترین مباحث جاری علوم تغذیه و پزشکی، تغذیه و تناسب اندام است که بکار گیری مفاهیم آن در جامعه می تواند در ارتقاء سلامت، رفاه اجتماعی، صرفه جویی و تقلیل هزینه های درمان و افزایش عملکرد و کارایی فرد تاثیر شگرفی گذارد. این مبحث، تکامل علم تغذیه را از تعیین نیاز های تغذیه ای تا کاربرد عملی ارتباط تغذیه و پیشگیری از بیماری های دژنراتیو مورد بررسی قرار می دهد. در این قسمت نیز مباحث تغذیه و کنترل وزن، اختلالات خوردن، ورزش، سلامت استخوان و بهداشت دهان و دندان مطرح می گردد که از مهمترین و کاربردی ترین جنبه های علوم تغذیه و علوم پزشکی در جامعه امروزی است. با توجه به اهمیت دو مبحث تغذیه در دوران های زندگی و تغذیه و تناسب اندام در جهت پیشگیری از بیماری های مزمن غیر واگیردار بعنوان مهمترین بیماری های تهدید کننده سلامت جامعه، مترجمین با دقت بسیار زیاد و صرف وقت فراوان مجموعه حاضر را فراهم آورده اند. این کتاب برای کلیه دانشجویان و دانش آموختگان رشته های پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی، علوم بهداشتی، علوم تغذیه و سایر رشته های پیراپزشکی بسیار سودمند، کامل و جامع می باشد و می تواند در ارتقاء سطح دانش این عزیزان و کمک به ارتقاء سطح تغذیه، بهداشت و در نهایت اعتلای سلامت جامعه نقش بسزایی داشته باشد.

دکتر فرزاد شیدفر

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقدمه مترجمین

خداوندا،

مرا به گذاردن آنچه به من الهام کرده ای برگمار

توفیق ده تا آنچه را از علم به من ارزانی داشته ای به کار بندم

تا چیزی از آنچه مرا آموخته ای، فرو نگذارم...

این مجموعه ترجمه بخش های تغذیه در دوران های زندگی و تغذیه برای سلامت و تناسب از کتاب غذا و مراقبت های تغذیه ای گراس نسخه سیزدهم (۲۰۱۲) می باشد که یکی از مراجع مهم علم تغذیه برای دانشجویان رشته های مختلف علوم پزشکی بخصوص برای دانشجویان علوم تغذیه بشمار می آید. در این ترجمه نهایت تلاش و جدیت در درک محتوا، حفظ مفاهیم نسخه اصلی و انتقال کلام بکار برده شده است، امیدواریم این کتاب بتواند کمی هرچند کوچک در جهت ارتقاء سطح علمی دانشجویان و دیگر علاقمندان به مباحث تغذیه ای برداشته و از نظرات ارزشمند ایشان و دیگر همکاران محترم بهره مند گردیم.

در اینجا مراتب تشکر و قدردانی خود را از استاد ارجمند جناب آقای دکتر فرزاد شیدفر که از راهنمایی ها و نظرات ارزشمند شان در تمامی بخش ها و فصول ارائه شده بهره مند شده و با دقتی مضاعف تمامی مطالب را مورد بازنگری و ویرایش علمی قرار دادند، ابراز می داریم، همچنین از تمام عزیزانی که به نحوی در به ثمر رساندن این ترجمه ما را یاری نمودند؛ خانم دکتر مهری میر حسینی به سبب راهنمایی در ترجمه برخی از اصطلاحات تخصصی جنین شناسی و از مدیریت محترم و سایر همکاران انتشارات خسروی به سبب حمایت های بیدریفشان، سپاسگذاریم.

فاطمه همایونی، زهره قندچی

تغذیه در دورانه‌های مختلف زندگی

رهبره قنداری

۹	فصل ۱۶: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۴۶	فصل ۱۷: تغذیه در دوران نوزادی
۶۳	فصل ۱۸: تغذیه در کودکی
۸۴	فصل ۱۹: تغذیه در دوران نوجوانی
۱۰۵	فصل ۲۰: تغذیه در بزرگسالان
۱۱۷	فصل ۲۱: تغذیه در سالمندان

تغذیه برای سلامت و تناسب

فاطمه همدانی

۱۳۹	فصل ۲۲: تغذیه در کنترل وزن
۱۷۱	فصل ۲۳: تغذیه در اختلالات مربوط به مصرف غذا
۱۹۴	فصل ۲۴: تغذیه در ورزش و فعالیت‌های ورزشی
۲۲۰	فصل ۲۵: تغذیه و سلامت استخوان
۲۴۰	فصل ۲۶: تغذیه برای سلامت دهان و دندان