

اصول تغذیه مادر و کودک

پروا گلنقدار

(مطابق با دستورالعمل انجمن تغذیه ایران)



۱۳۹۲

سرشناسه : گلعدار، سمیرا، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور : اصول تغذیه مادر و کودک / سمیرا گلعدار.
 مشخصات نشر : همدان: سپهر دانش، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۷ص: مصور، عکس، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۸۷-۰۵-۰۰ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
 موضوع : زنان- تغذیه
 موضوع : سوتغذیه- بیماری ها
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۲ الف ۶۸۳ / RA ۷۸۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲ :
 آره ایشناسی ملی : ۳۲۸۳۹-۷



www.ketabbin/sepehrlib

اصول تغذیه مادر و کودک / تألیف: سمیرا گلعدار	
که ناشر..... سپهر دانش	
که چاپ اول..... ۱۳۹۲	
که چاپ و صحافی..... چنار	
که طراحی جلد..... آپادانا	
که صفحه آرایی..... بهار اصغرنژاد	
که نوع کاغذ متن..... گری	
که نوع جلد..... به ۳۰ گرم	
که اندازه و نوع خط..... نازنین	
که قطع کتاب..... وزیری	
که تیراژ..... ۵۰۰ جلد	
که قیمت..... ۸۵۰۰ تومان	
ISBN:978-600-7187-05-0	

همدان- بلوار خواجه رشید- کوچه رضوی- نبش نیلوفر

۰۹۱۸۳۱۵۱۳۴۶ ۰۸۱۱-۲۵۲۲۷۹۹

تقدیم به مهربان

مادرم

گویند مرا چو زاد مادر ، پستان به دهن گرفتن آموخت
شبها بر گاهواره من ، بیدار نشست و خفتن آموخت
دستم بگرفت و پا به پا برد ، تا شیوه راه رفتن آموخت
یک حرف و دو حرف میر زبانم ، الفاظ نهاد و گفتن آموخت
لبخند نهاد بر لب من ، بر غنچه گل شکفتن آموخت
بس هستن من ز هستن اوست ، تا هستم و هست دارمش دوست
در خلوت شام قنبره من ، او بود و فروغ آشیانم
می داد ز شیر و شیره جان ، قوت من و قوت روانم
می بست سرشک غم ز دیده ، چون آب بر آتش روانم
این کس ظریف روی دیوار ، تصویر شباب و مستی اوست
زان کس دست و سنگ گناهواره ، امروز عصای دستی اوست
از خوشی دیگر رسیدن ، کاری ز خداپرستی اوست
شد پیر و راه بود ، بس هستی من ز هستی اوست ،
تا هستم و هست دارمش دوست



بخش اول

فصل اول: تعریف تغذیه، نقش و اهمیت آن

تعریف تغذیه.....	۴
تاریخچه تغذیه.....	۴
چالش‌های تغذیه ای برای قرن بیست و یکم.....	۶
اهمیت تغذیه خوب.....	۷
ماده مغذی خوب.....	۷
ترکیب‌های شیمیایی بدن.....	۸
جنبه‌های کاربردی علم تغذیه.....	۹

فصل دوم: مواد مغذی و منابع اصلی آن

کربوهیدراتها.....	۱۲
چربی یا لیپید.....	۱۶
پروتئین.....	۲۱
تعریف انرژی.....	۲۴
تعادل انرژی.....	۲۷
آب.....	۲۷
مواد معدنی.....	۲۸
کلسیم.....	۲۹
فسفر.....	۳۰
سدیم.....	۳۰
پتاسیم.....	۳۰

- ۱۰۹.....راشی تیسم
- ۱۱۱.....اسکوربوت
- ۱۱۲.....پلاگر
- ۱۱۲.....بری بری
- ۱۱۳.....کمبود آهن
- ۱۱۵.....کمبود ید

www.ketab.ir

پیشگفتار

کتاب حاضر مشتمل بر جدیدترین مطالب علم تغذیه می‌باشد و بر اساس سرفصل مصوب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با استفاده از منابع اعلام شده از وزارت بهداشت تألیف شده است. این کتاب به اصول تغذیه و مواد مغذی و بخش دوم به تغذیه مادر و کودک پرداخته است. دلیل انتخاب این موضوع مختصری به بیماریهای ناشی از سوء تغذیه اشاره شده است. با توجه به نبود منابع مناسب برای درس اصول تغذیه مادر و کودک، امید است که مطالب کتاب حاضر مرجع مناسبی برای اساتید محترم و دانشجویان مامایی باشد و همچنین مورد استفاده عموم واقع گردد. با این حال تنها املای نانوشته خطا ندارد، لکن از کلیه عزیزانی که با نظرات خود این حقیر را در امر بهبود کیفیت کتاب یاری خواهند نمود سپاسگزاری می‌نمایم. در پایان از همسر گرامی ام که در چاپ این اثر مرا یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را دارم.