



پوران پژوهش

بانک سوالات ارشد

مجموعه علوم تغذیه

تست‌های تالیفی و آزمون

تغذیه اساسی و کاربردی

مؤلفین:

دکتر سیدرضا راست‌منش

ژاله شادمان

پاییز ۱۳۹۱

سرشناسه	: شادمان، ژاله، ۱۳۵۷-
عنوان و پدیدآور	: بانک تست ارشد مجموعه علوم تغذیه تست‌های تالیفی و آزمون‌های ارشد و دکترای
مشخصات نشر	: تهران: پوران پژوهش، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۷۸۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۴-۱۰۳-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
شناسه افزوده	: دکتر سیدرضا راست‌منش- ۱۳۵۲
موضوع	: دانشگاه‌ها و مدارس عالی — ایران — آزمون‌ها
موضوع	: علوم تغذیه — مسائل، تمرین‌ها و غیره (عالی).
موضوع	: علوم تغذیه — آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: آزمون دوره‌های تحصیلات تکمیلی — ایران.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ت ۷۱۲۶۷ ش / LB۲۲۵۲
رده‌بندی دی‌رجی	: ۳۷۸/۱۶۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۱۲۹۱

انتشارات پوران پژوهش

نام کتاب:	تغذیه اساسی و کاربردی
تألیف:	دکتر رضا راست منش - ژاله شادمان
ناشر:	پوران پژوهش
حروفچینی:	پوران پژوهش
چاپ و صحافی:	مگا چاپ
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - پاییز ۱۳۹۱
قیمت:	۲۸۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۱۸۴-۱۰۳-۶
	ISBN: 978-964-184-103-6

دفتر مرکزی: میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه مهدی‌زاده - پلاک ۹ - واحد ۵۴ تلفن: ۶۶۹۲۷۰۴۰

این اثر، ششمین بار تجدید چاپ گردیده و به دلیل استقبال گسترده از این کتاب، تمامی کتب موجود در این مجموعه، تجدید چاپ گردیده و به صورت یک مجموعه، با عنوان «کتابخانه تخصصی تغذیه» عرضه گردیده است. این مجموعه، شامل کتب زیر است:

به نام تنه‌پرستینی که قلم را آفرید

پیش‌گفتار انتشارات

نگاهی به شمار داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد نشان می‌دهد که در این سال‌ها درخواست تحصیل در دوره‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌ها افزایش چشمگیری داشته است. دشواری پیش روی بیشتر داوطلبان، گوناگونی منابع درسی و نبود دسترسی به آنها و همچنین نمونه آزمون‌های مناسب برای تمرین و فهم بیش‌تر مفاهیم درسی است.

مدیریت بنیاد انتشاراتی پوران پژوهش، آقای دکتر احمد هژیر، همسرشان بانو افسانه عبدی و آقای ولی‌ا...، علیدوست با بیش از ۵۰ سال کوشش در راستای برآورده‌سازی نیاز داوطلبان، با سیاست کلی چاپ کتاب‌های ارزنده با بهایی درخور آماده‌سازی و گردآوری چهار مجموعه‌ی گوناگون با آماجهای روشن را در دستور کار قرار داده است.

مجموعه‌ی نخست با نام کتاب ارشد (با جلد آبی‌رنگ) که تاکنون به دست داوطلبان رسیده، با پذیرش چشمگیری همراه بوده است. در هر عنوان کتاب ارشد، پس از شرح کامل درس در هر فصل، پرسش‌های چهارگزینه‌ای آزمون‌های سراسری و آزاد چند سال گذشته با پاسخ‌های تشریحی آورده شده است. شرح درس در هر کتاب از این مجموعه به گونه‌ای است که برای دانشجویان سال‌های پایین‌تر سودمند است و نیز یک منبع درسی مناسب برای دانشجویان و استادان دانشگاه‌ها می‌باشد. کتاب ارشد نخستین بار در مهرماه سال ۱۳۸۰ در قالب پانزده عنوان به داوطلبان شناسانده شد و هم‌اینک بیش از ۲۲۰ عنوان را دربرمی‌گیرد. مجموعه‌ی دوم با نام چند آزمون ارشد (با جلد سیاه رنگ) به گونه‌ای گردآوری شده است که دانشجوی دفترچه‌های آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته را با پاسخ‌های تشریحی در یک کتاب خواهد داشت.

مجموعه‌ی سوم با نام بانک تست ارشد (با جلد نارنجی رنگ) در دروس پایه و تخصصی هر رشته، یک کتاب کار به شمار می‌رود که در آن پرسش‌های طبقه‌بندی‌شده به همراه پاسخ‌های تشریحی آورده شده است تا دانشجو با حل و بررسی آن‌ها توانایی بایسته برای پاسخ‌گویی به آزمون‌ها را به دست آورد.

در آخر مجموعه‌ی چهارم که با جلد قهوه‌ای رنگ عرضه شده و به عنوان کتاب‌های مرجع در دانشگاه‌ها آموخته می‌شود.

به نام خدا

مقدمه

با تعیین کتاب‌های مدرن و کراوس از سوی دبیرخانه تخصصی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و جدیت یافتن موضوع استخراج سوال‌ها فقط از دو منبع یاد شده، رقابت بر سر صندلی‌های محدود دوره‌های تحصیلات تکمیلی بخصوص طی سال‌های اخیر دشوارتر شده است.

انتشار ویراست‌های جدید دو کتاب مرجع یاد شده نیز حالت ویژه‌ای پدید آورده است به ویژه از این نظر که داوطلب کنکور تا مجال می‌یابد که به ویرایش‌های موجود مسلط شود، ویرایش جدیدی عرضه می‌شود و مطابق دستورالعمل‌های موجود، ترجیح بر این است که سوال‌ها از منابع موخر استخراج شوند.

سوال‌های "بانک سوالات تغذیه" که بر اساس کتاب کراوس و ویرایش ۲۰۰۸ طراحی شده و تقدیم می‌شود حائز یک ویژگی اختصاصی است. در تدوین این بانک، از آخرین روش طراحی سوال‌های چند گزینه‌ای استفاده شده است و سوالات به همان ترتیبی که متن متناظرشان در کراوس ظاهر شده، به صورت فصل به فصل در "بانک سوالات" گنجانده شده‌اند.

به این ترتیب، داوطلبی که با ذهن هوشیار و نگاه مقابله گر، کتاب مرجع را مطالعه می‌نماید، این امکان بی‌نظیر را می‌یابد که از زاویه نگاه یک طراح، مطالب را درنوردد. حال، اگر در فاصله زمانی آماده شدن برای کنکور، مخصوصاً ماه‌های منتهی به کنکور، ویرایش جدیدی از کتب مرجع یا ترجمه جدیدی از ویرایش موخر عرضه شد، داوطلب کنکور بیشترین بهره کمک آموزشی را از "بانک سوالات" تقدیمی خواهد برد چراکه پیشتر از این، با نگاه طراح آشنایی یافته است.

سوالات کارشناسی ارشد و دکترا از سال ۱۳۷۳ تاکنون در به انتهای هر فصل کتاب افزوده شده است. صحت پاسخ‌های "بانک سوالات تغذیه" و همچنین پاسخ سوالات کنکورهای سال قبل به واسطه چندین بار مقابله با متن کتاب اصلی از سوی مولفین تضمین می‌شود. استفاده از "بانک سوالات" را به کلیه داوطلبان کنکور تحصیلات تکمیلی اعم از کارشناسی ارشد و دکترا توصیه می‌نماییم. اگرچه صحنه رقابت از آنچه که هست سخت‌تر می‌شود، ولی در نهایت تیزبین‌ترین و موشکاف‌ترین داوطلبان، موفق‌ترند. در پایان از جناب آقای بهروز طلایی، دانشجوی دوره کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، و سرکار خانم نوشین پورسلطان، کارشناس علوم تغذیه، جهت بازخوانی این کتاب قدردانی می‌نماییم.

دکتر رضا راست منش: استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده علوم تغذیه

ژاله شادمان: دانشجوی دوره دکترای تخصصی علوم تغذیه

پاییز ۱۳۹۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: انرژی
۲۱	فصل دوم: لیپیدها
۵۷	فصل سوم: کربوهیدراتها
۷۷	فصل چهارم: پروتئین‌ها
۱۰۱	فصل پنجم: هضم و جذب
۱۱۹	فصل ششم: ویتامین‌ها و مواد معدنی
۲۳۳	فصل هفتم: تداخل غذا و دارو
۲۵۳	فصل هشتم: تغذیه ورزشکاران
۲۷۵	فصل نهم: تغذیه درمانی در اختلالات تنفسی
۲۸۱	فصل دهم: داده‌های آزمایشگاهی در ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای
۲۹۷	فصل یازدهم: تغذیه برای کنترل وزن
۳۱۷	فصل دوازدهم: تغذیه برای سلامتی دندان
۳۳۱	فصل سیزدهم: تغذیه برای سلامتی استخوان
۳۵۱	فصل چهاردهم: تغذیه درمانی در اختلالات متابولیک ارثی
۳۶۱	فصل پانزدهم: تغذیه روده‌ای و وریدی
۳۷۳	فصل شانزدهم: اختلالات غذا خوردن
۳۹۱	فصل هفدهم: تغذیه درمانی در دیابت
۴۳۹	فصل هجدهم: تغذیه درمانی در بیماریهای قلبی - عروقی
۴۷۱	فصل نوزدهم: تغذیه درمانی در پرفشاری خون و نارسائی قلبی
۴۷۹	فصل بیستم: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش
۵۱۳	فصل بیست و یکم: تغذیه درمانی در اختلالات کبد و پانکراس
۵۳۱	فصل بیست و دوم: تغذیه درمانی در کم‌خونی
۵۵۵	فصل بیست و سوم: تغذیه درمانی در اختلالات عصبی
۵۷۵	فصل بیست و چهارم: تغذیه درمانی در آلرژی و نایب‌داری غذایی
۵۸۷	فصل بیست و پنجم: تغذیه درمانی در سرطان
۶۰۷	فصل بیست و ششم: تغذیه درمانی در اختلالات روماتیک
۶۱۷	فصل بیست و هفتم: تغذیه درمانی در استرس متابولیک
۶۲۹	فصل بیست و هشتم: تغذیه درمانی در بیماری‌های کلیوی
۶۵۵	فصل بیست و نهم: داده‌های رژیمی و بالینی در ارزیابی وضعیت تغذیه

۶۷۹.....	فصل سی‌ام: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی
۷۱۵.....	فصل سی و یکم: تغذیه در دوران شیرخوارگی و نوزادان نارس
۷۴۱.....	فصل سی و دوم: تغذیه در دوران کودکی
۷۵۲.....	فصل سی و سوم: تغذیه در دوران نوجوانی
۷۶۳.....	فصل سی و چهارم: تغذیه در دوران بزرگسالی
۷۷۵.....	فصل سی و پنجم: تغذیه در دوران سالمندی

www.ketab.ir