

# کتابخانه نکات تغذیه

علی پزشکی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

سرشناسه: پزشکی، علی، ۱۳۶۹  
عنوان پدیدآور: گنجینه نکات تغذیه/علی پزشکی.

موضوع: تغذیه

ناشر: انتشارات مهرزهر(س)

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۰۳۲ ص

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۸-۰۰-۹۳۵۶۵-۶۰۰-۹۷۸

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ گک ۴۴ پ/ RAV۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۳۷۲۱۱

نام کتاب: گنجینه نکات تغذیه

مؤلف: علی پزشکی

ناشر: مهرزهر(س)

مدیر هنری: امین سلیمانی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۰۰،۰۰۰

شابک: ۸-۰۰-۹۳۵۶۵-۶۰۰-۹۷۸

دفتر نشر: نجف آباد، ابتدای خیابان پانزده خرداد جنوبی

۰۹۱۳۳۳۳۴۹۱۹ . ۰۳۳۱-۲۶۱۸۸۷۲

## بخش اول انرژی و درشت مغذی ها

۱۱	فصل ۱: انرژی
۲۳	فصل ۲: هضم و جذب مواد مغذی
۳۳	فصل ۳: کربوهیدرات
۴۵	فصل ۴: پروتئین
۶۳	فصل ۵: چربی
۹۳	فصل ۶: فیبرها و ترکیبات عملکردی
۱۰۳	فصل ۷: آب و الکترولیت ها

## بخش دوم ویتامین ها

۱۱۹	فصل ۸: کلیات ویتامین ها
۱۲۱	فصل ۹: ویتامین A
۱۳۳	فصل ۱۰: ویتامین D
۱۴۳	فصل ۱۱: ویتامین E
۱۵۱	فصل ۱۲: ویتامین K
۱۵۷	فصل ۱۳: تیامین
۱۶۵	فصل ۱۴: ریبوفلاوین
۱۷۳	فصل ۱۵: نیاسین
۱۸۱	فصل ۱۶: پانتوتنیک اسید
۱۸۷	فصل ۱۷: پیریدوکسین
۱۹۵	فصل ۱۸: فولات
۲۰۳	فصل ۱۹: کوبالامین
۲۱۱	فصل ۲۰: بیوتین
۲۱۷	فصل ۲۱: آسکوربیک اسید
۲۲۷	فصل ۲۲: شبه ویتامین ها

## بخش سوم املاح معدنی

۲۳۵	فصل ۲۳: کلیات املاح معدنی
۲۳۹	فصل ۲۴: کلسیم
۲۵۳	فصل ۲۵: فسفر
۲۶۵	فصل ۲۶: منیزیم
۲۷۵	فصل ۲۷: گوگرد
۲۷۷	فصل ۲۸: آهن

۲۹۷	فصل ۲۹: روی
۳۰۹	فصل ۳۰: فلونور
۳۱۲	فصل ۳۱: مس
۳۲۳	فصل ۳۲: ید
۳۲۹	فصل ۳۳: سلنیوم
۳۳۷	فصل ۳۴: منگنز
۳۴۲	فصل ۳۵: کروم
۳۴۹	فصل ۳۶: مولیبدوم
۳۵۲	فصل ۳۷: بور
۳۵۷	فصل ۳۸: کبالت
۳۵۹	فصل ۳۹: نیکل

**پنجشنبه تغذیه دوران بارداری و زایمان**

۳۶۳	فصل ۴۰: تغذیه در دوران بارداری
۳۷۵	فصل ۴۱: تغذیه در دوران کودکی
۳۸۷	فصل ۴۲: تغذیه در دوران نوجوانی
۳۹۷	فصل ۴۳: تغذیه در دوران بزرگسالی
۴۰۱	فصل ۴۴: تغذیه در دوران سالمندی
۴۱۷	فصل ۴۵: تغذیه در دوران بارداری
۴۳۹	فصل ۴۶: تغذیه در دوران شیردهی

**پنجشنبه تغذیه ورزشی**

۴۴۹	فصل ۴۷: تغذیه و کنترل وزن
۴۷۷	فصل ۴۸: تغذیه و ورزش
۵۰۵	فصل ۴۹: تغذیه و سلامت استخوان
۵۲۳	فصل ۵۰: تغذیه و سلامت دهان و دندان
۵۲۳	فصل ۵۱: تغذیه و ژنتیک
۵۳۹	فصل ۵۲: تداخل غذا و دارو

**پنجشنبه تغذیه درمانی در بیماری‌ها**

۵۶۹	فصل ۵۳: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش فوقانی
۵۹۱	فصل ۵۴: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش تحتانی
۶۲۷	فصل ۵۵: تغذیه درمانی در بیماری‌های کبدی و پانکراس
۶۶۵	فصل ۵۶: تغذیه درمانی در بیماری‌های قلبی

۶۹۱	فصل ۵۷: تغذیه درمانی در نارسایی قلبی و پیوند قلب
۷۰۳	فصل ۵۸: تغذیه درمانی در فشار خون
۷۱۱	فصل ۵۹: تغذیه درمانی در بیماری‌های کلیوی
۷۳۷	فصل ۶۰: تغذیه درمانی در بیماری‌های تنفسی
۷۴۹	فصل ۶۱: تغذیه درمانی در بیماری‌های روماتیسمی
۷۶۵	فصل ۶۲: تغذیه درمانی در اختلالات تیروئیدی
۷۷۷	فصل ۶۳: تغذیه درمانی در اختلالات خوردن
۷۸۹	فصل ۶۴: تغذیه درمانی در بیماری‌های عصبی
۸۱۵	فصل ۶۵: تغذیه درمانی در ناتوانی‌های ذهنی و تکاملی
۸۲۷	فصل ۶۶: تغذیه درمانی در بیماری‌های روانی
۸۳۱	فصل ۶۷: تغذیه درمانی در استرس متابولیک
۸۴۷	فصل ۶۸: تغذیه درمانی در دیابت
۸۸۵	فصل ۶۹: تغذیه درمانی در سرطان
۸۹۹	فصل ۷۰: تغذیه درمانی در کم‌خونی
۹۲۵	فصل ۷۱: تغذیه درمانی در ایدز
۹۳۳	فصل ۷۲: تغذیه درمانی در آلرژی‌های غذایی
	<b>بخش هشتم: ارزیابی و حمایت‌های تغذیه‌ای</b>
۹۴۷	فصل ۷۳: حمایت تغذیه‌ای روده‌ای و وریدی
۹۶۷	فصل ۷۴: تغذیه در جامعه
۹۸۱	فصل ۷۵: بررسی وضعیت رژیم‌ی و بالینی
۱۰۰۱	فصل ۷۶: داده‌های آزمایشگاهی در ارزیابی وضعیت تغذیه

## مقدمه

با توجه به اهمیت غذا در رشد و نمو انسان و اثرات زیانبار سوء تغذیه بر بهداشت و سلامت افراد از یکسو و اقتصاد جامعه از سوی دیگر، رشته‌های دانشگاهی علوم تغذیه به منظور تربیت محققین و دانشمندانی که بتوانند با برنامه‌ریزی و تحقیق در زمینه علوم غذایی موجبات ارتقاء بهداشت و سلامت جامعه را فراهم آورند، طراحی شده است. هدف از ایجاد این رشته تربیت افرادی است که با احاطه بر آثار علمی و آشنایی با روش‌های پیشرفته تحقیق بتوانند از طریق ارائه راه‌حل‌های مناسب، مشکلات تغذیه‌ای افراد جامعه را برطرف کرده و سطح ندرستی آنان را ارتقاء داده دهند. علاوه بر این با طراحی این رشته، کیفیت آموزش در علوم تغذیه افزایش یافته و کشور به خودکفایی آموزشی و پژوهشی در زمینه تربیت نیروی انسانی لازم در عرصه علوم تغذیه دست خواهد یافت. با توجه به این امر، هر ساله به تعداد افراد علاقمند به تحصیل در دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای تخصصی علوم تغذیه اضافه می‌شود؛ به طوری که هم‌اینک می‌توان رشته علوم تغذیه را به عنوان یکی از پرطرفدارترین رشته‌های علوم پزشکی در ایران قلمداد کرد.

دو کتاب *Modern Nutrition in Health and Disease* از سوی دبیرخانه تخصصی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان منابع درس تغذیه در آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکترای تخصصی علوم تغذیه معرفی شده‌اند و همواره مورد استفاده طراحان سؤال قرار می‌گیرند. به علت حجم زیاد و گستردگی مطالب و همچنین عدم وجود ترجمه کامل این دو کتاب در بازار، بنده بر آن شدم تا با رویکردی جدید، تمام نکات موجود در این دو کتاب را به صورت طبقه‌بندی شده در مجموعه‌ای که در پیش رو دارید، گردآوری نمایم. ویژگی بارز این کتاب، جامعیت مطالب در همه حوزه‌های علوم تغذیه و رژیم درمانی است. به بیان دیگر اگر بخشی در کتاب کراوس بررسی و عنوان نشده، در کتاب مدرن مورد اشاره قرار گرفته است و در نتیجه خواننده با مطالعه این اثر به اطلاعات گسترده و کاملی در همه زمینه‌ها دست خواهد یافت. در نگارش این کتاب از آخرین ویرایش‌های هر دو منبع مذکور (کراوس ۲۰۱۲ و مدرن ۲۰۰۶) جهت اعمال تغییرات جدید استفاده گردید و سعی بر آن بوده تا علاوه بر برجسته‌سازی و طبقه‌بندی موضوعی نکات جهت یادگیری آسان مطالب، اشکالات علمی و فنی موجود در متن هر یک از آنها نیز با مراجعه به منابع علمی معتبر پزشکی مورد تصحیح قرار گیرد. نوری که در پیش رو دارید، شامل بیش از ۱۵۰۰۰ نکته تغذیه و رژیم درمانی می‌باشد که در ۷ بخش و ۷۶ فصل سامان یافته است. از خوانندگان ارجمند انتظار دارم اشتباهات احتمالی این اثر را به دیده اغماض بنگرند و نویسنده را از پیشنهادها و راهنمایی‌های اصلاحی خود برای چاپ‌های بعدی بهره‌مند سازند.

پیش از آنکه این یادداشت را به پایان ببرم، شایسته می‌دانم از همه کسانی که به هر ترتیب به انجام یافتن این اثر کمک کردند، سپاسگزاری نمایم. سپاس خود را از پدر و مادر عزیزم که همیشه در همه مراحل زندگی همراه و پشتیبان من بودند، جناب آقای دکتر احمد اسماعیل زاده، سرکار خانم دکتر لیلا آزادبخت و جناب آقای دکتر رضا غیاثوند که حق استادی را برای بنده بطور تمام و کمال بجا آوردند، جناب آقای محمدرضا نوریان مدیر انتشارات مهر زهرا (س)، جناب آقای امین سلیمانی که صفحه‌آرایی اثر را برعهده داشتند و سرانجام همه دست‌های پرتلاشی که در بخش‌های مختلف فنی، تولید و توزیع کتاب رنجی در این باره متحمل شدند، اعلام می‌دارم. توفیق همگان را از خداوند منان خواهانم.

علی پزشکی