



کد درس : ۰۱

نام درس : تغذیه اساسی (۱)

پیشنیاز : -

تعداد واحد : ۳

نوع واحد : نظری

هدف کلی :

در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو به اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی پیدا نموده و به اهمیت مواد مغذی انرژی زا پی ببرد.

شرح درس :

این درس مبنای ورود به علم تغذیه و شناسایی دقیق و کاربردی مواد مغذی انرژی زا می باشد.
رئوس مطالب : (۵۱ ساعت)

تعاریف و کلیاتی در مورد علم تغذیه، مفاهیم کلیدی در مورد مواد مغذی کلان ترکیب بدن: روشهای مورد استفاده در تعیین قسمتهای مختلف بدن و مقادیر هر یک از آنها، اثرات تغذیه، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آنها
کربوهیدراتها:

مختصری در مورد بیوشیمی کربوهیدراتها، انواع، اهمیت و نقش تغذیه ای هر یک در رژیم غذایی، فیبرهای غذایی و اهمیت آن در رژیم غذایی، متابولیسم کربوهیدراتها (هضم، جذب، انتقال، ذخیره) کنترل هورمونی در متابولیسم کربوهیدراتها، منابع غذایی، تأثیر در بهداشت دهان و دندان و بیماریهای قلبی عروقی، مختصری در باره اختلال در متابولیسم و شیرین کننده های جانشینی پروتئینها:

مختصری در باره بیوشیمی پروتئینها، انواع، اهمیت و نقش، طبقه بندی اسیدهای آمینه، اصلاح کیفیت، هضم، جذب، متابولیسم و عوامل مؤثر در مصرف، تعادل ازت، میزان نیاز به پروتئین در گروه های سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف، منابع غذایی، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین، اختلالات متابولیکی اسیدهای آمینه و ناشی از کمبود پروتئین چربیها:

انواع چربیها (تری گلیسریدها، فسفولیپیدها، آیکوزانویدها، اسفنگولیپیدها، الکها، ایزوپرنوئیدها، استروئیدها و...) و نقش آنها در بدن، اسیدهای چرب و منابع غذایی آنها، متابولیسم چربیها (هضم، جذب، انتقال، ذخیره، دفع) مقادیر مورد نیاز به اسیدهای چرب ضروری، عوارض مربوط به کمبود اسیدهای چرب ضروری و اختلالات مربوط به مصرف چربیها در بدن