

کد درس : ۰۲



نام درس : تغذیه اساسی (۲)

پیشنیاز : -

تعداد واحد : ۳

نوع واحد : نظری

هدف کلی :

پس از گذراندن این واحد دانشجو باید بتواند اصول تغذیه ای ویتامینها، آب و مواد معدنی را بیان کند.

شرح درس :

این واحد به عنوان بخشی از اصول علوم تغذیه، برای دانشجویان این رشته ضروری است.

رئوس مطالب : (۵۱ ساعت)

اهمیت و تاریخچه ویتامینها، نقش حیاتی، هضم، جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی، آنتی ویتامین ها، آب و نقش حیاتی آن، آب در بدن، تعادل آب بدن، نیاز به آب، املاح و انواع آن، نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی، آنتی املاح، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی

منابع اصلی درس (References) : آخرین چاپ منابع زیر

- 1- Mahan L K and Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. WB. Saunders Company.
- 2- Shils ME, Olson JA, Shile M, Ross AC. Modern Nutrition in Health & Disease. Lippincott, Williams & Wilkins.
- 3- Garrow JS, James WPT, Ralph A, Human Nutrition & Dietetics. Churchill Livingstone.

شیوه ارزشیابی دانشجو :

آزمون میان ترم ، پروژه کلاسی

آزمون نهایی