

هدف کلی درس: آشنا شدن با مواد مغذی مختلف و کیفیت تغذیه ای غذاهای گوناگون، احتیاجات تغذیه ای انسان در شرایط مختلف فیزیولوژیک و اجتماعی می باشد.

شرح درس: یکی از مواد لازم برای ادامه حیات انسان؛ تامین نیازها تغذیه ای می باشد. انواع مواد مغذی شامل مواد کربوهیدراته؛ پروتئین ها؛ چربی و ویتامین ها برای رشد و نمو بدن ضروری است. در این درس در ارتباط با انواع مواد مغذی، منابع مهم، نقش و اهمیت آنها؛ تغذیه و متابولیسم هضم و جذب غذاها و مواد غذایی مختلف در گروههای مختلف افراد جامعه؛ بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و مسائل امنیت غذایی بحث می گردد.

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت نظری)

-مقدمه و اهمیت غذا و تغذیه

- وضع کنونی و آینده غذا، تغذیه و تولید مواد غذایی، جنبه های سیاسی و اقتصادی غذا و دنیای کنونی

-ترکیب شیمیایی بدن، مواد مغذی(ریز مغذی، درشت مغذی)، منابع مهم، نقش و اهمیت آنها در تغذیه و متابولیسم آنها شامل کربوهیدراتها، پروتئین ها، چربیها، ویتامین ها، املاح و آب، نیاز به آب، نقش حیاتی و توزیع آب در بدن، تعادل آب در بدن

-سوء تغذیه، سوء تغذیه پروتئین انرژی (PEM)

- متابولیسم انرژی و اثرهای PEM بر روی متابولیسم بدن

-نقش حیاتی غذا، هضم و جذب غذا، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن،

مسمومیت زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی ریزمغذی ها و درشت مغذی ها

- نیازمندیهای تغذیه ای گروههای مختلف افراد جامعه، روشهای ارزیابی وضع تغذیه

- گروههای اصلی مواد غذایی

- انتخاب مواد غذایی مختلف برای یک رژیم متعادل، استاندارد برای رژیم متعادل، جداول و ترکیب غذاها

-بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (کمبود یا افزایش مصرف انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح)، تغذیه و بیماریها

-عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه

- نقش بهداشت و ایمنی مواد غذایی در امنیت غذایی

- امنیت غذایی و نقش علوم غذایی در حل مشکلات تغذیه ای

منابع اصلی درس:

- 1-Garrow, J.S., James, W.P.T., and Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. Churchill Livingstone, Edinburgh. Last edition.
- 2-Groff, J.L.,and Gropper, S.S. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Wadsworth, Australia. Last edition.
- 3-Kalpataru, K., and Samantaray, P. Food, Nutrition and Health. Pencraft International. Last edition.



- 4-Mahan, L.K., Escott-Stump, S. Krause's food, nutrition, & diet therapy. WB Saunders Company, Last edition.
- 5-Souci, S.W., Fachmann, W., and Kraut, H. Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publication. Boca Raton. Last edition.
- 6-Swaminathan, M. Principles of nutrition and dietetics. Bappco. Banglore. Last edition.
- 7-Tyman, J.H.P. Lipids in health and nutrition. Royal Society of Chemistry, Cambridge. Last edition.
- 8-Wildman, R.E. C., and Medeiros, D.M. Advanced human nutrition. CRC Press. Last edition.

شیوه ارزشیابی دانشجویی:

تکوینی: حضور فعال در کلاس و پرسش و پاسخ

تراکمی: امتحان کتبی پایان ترم

