



کد درس: ۰۲

نام درس: تغذیه اساسی (۱)  
پیش‌نیاز یا همزمان: ندارد  
تعداد واحد: ۳ واحد  
نوع واحد: نظری  
هدف کلی درس:

در پایان این دوره انتظار می‌رود دانشجو بتواند اصول تغذیه ای کربوهیدرات، فیبر، چربی، پروتئین، انرژی و ترکیب بدن را بیان نماید.

شرح درس:

این درس مبنای ورود به علم تغذیه با شناخت دقیق و کاربردی کربوهیدرات، فیبر، چربی، پروتئین، انرژی و ترکیب بدن می‌باشد.

رئوس مطالب: (۵۱ ساعت نظری)

- تعاریف و کلیاتی در مورد علم تغذیه، مفاهیم کلیدی در مورد مواد مغذی کلان
- مختصری در مورد بیوشیمی کربوهیدراتها، انواع، اهمیت و نقش تغذیه‌ای هر یک در رژیم غذایی، شیرین کننده های جانشین کربوهیدرات ها ، فیبرهای غذایی و اهمیت آن در رژیم غذایی، متابولیسم کربوهیدراتها (هضم، جذب، انتقال، ذخیره)
- کنترل هورمونی متابولیسم کربوهیدراتها، منابع غذایی، اثرات آنها در بهداشت دهان و دندان و بیماریهای قلبی عروقی، مختصری درباره اختلال در متابولیسم کربوهیدرات ها
- مختصری درباره بیوشیمی پروتئینها، انواع، اهمیت و نقش تغذیه ای آنها، طبقه‌بندی اسیدهای آمینه، شاخص های کیفیت پروتئین، هضم، جذب، متابولیسم و عوامل مؤثر بر مصرف آنها، تعادل ازت، میزان نیاز به پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف، منابع غذایی، چگونگی تعیین نیاز به پروتئین، اختلالات متابولیکی اسیدهای آمینه و اختلالات ناشی از کمبود پروتئین
- انواع چربیها (تری گلیسریدها، فسفولیپیدها، 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
- روشهای مورد استفاده در تعیین ترکیب بدن و اثرات تغذیه، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آن
- اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی بدن، عوامل مؤثر بر آنها و روشهای اندازه‌گیری هر یک از آنها
- تعریف واحد انرژی و اندازه‌گیری انرژی غذاها، مقادیر توصیه شده انرژی در دورانهای مختلف زندگی، تعادل انرژی و عوامل مؤثر بر آن.

منابع اصلی درس:

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

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمونهای کتبی میان ترم و نهایی
- فعالیت کلاسی