

کد درس: ۰۳

نام درس: تغذیه اساسی (۲)

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۳ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

در پایان این دوره انتظار می‌رود دانشجو بتواند اصول تغذیه‌ای ویتامینها، مواد معدنی و آب را بیان کند.

شرح درس:

این واحد به عنوان بخشی از اصول علوم تغذیه، مبنای آشنایی دانشجویان با اهمیت تغذیه ای ویتامینها، مواد معدنی و آب می باشد.

رئوس مطالب: (۵۱ ساعت نظری)

- تقسیم بندی، اهمیت و تاریخچه ویتامینها

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت‌زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی ویتامینهای محلول در آب

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت‌زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی ویتامینهای محلول در چربی

- تعریف و اهمیت شبه ویتامین ها و آنتی ویتامین ها

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت‌زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی مواد معدنی کلان

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت‌زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی مواد معدنی خرد

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل مؤثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت‌زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه و منابع غذایی عناصر بسیار کمیاب

- نقش حیاتی آب، توزیع و تعادل آب در بدن، دهیدراتاسیون و مسمومیت با آب

منابع اصلی درس:

1- Mahan L K and Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. Philadelphia:

WB. Saunders Company. 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

