



کد درس: ۰۱

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 دانشجویان به اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی پیدا نموده و به اهمیت مواد مغذی اثری‌زا پی ببرند.

هدف کلی درس:

- اهمیت کربوهیدراتها را تعریف کند.

- اهمیت پروتئینها را تعریف کند.

- اهمیت چربیها را تعریف کند.

- واحد انرژی را تعریف کند.

- تقسیم بندی کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها را بیان کند.

- روشهای مورد استفاده در تعیین ترکیب بدن و مقادیر هر یک از آنها، اثرات تغذیه، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آنها را شرح دهد.

- هضم، جذب، متابولیسم کربوهیدراتها، تأثیر در بهداشت دهان و دندان و بیماریهای قلبی عروقی و اختلال در متابولیسم کربوهیدراتها را شرح دهد.

- فیبرهای غذایی و اهمیت آن در رژیم غذایی را شرح دهد.

- کنترل هورمونی در متابولیسم کربوهیدراتها و شیرین کننده های جانشین را شرح دهد.

- هضم، جذب و متابولیسم پروتئینها و اختلالات متابولیکی اسیدهای آمینه و ناشی از کمبود پروتئین را شرح دهد.

- عوامل موثر در مصرف پروتئینها، اصلاح کیفیت، تعادل ازت، میزان نیاز به پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین را شرح دهد.

- هضم، جذب، انتقال، ذخیره، دفع و چربیها و عوارض مربوط به کمبود اسیدهای چرب ضروری و اختلالات مربوط به مصرف چربیها در بدن را شرح دهد.

- مقادیر مورد نیاز به اسیدهای چرب را شرح دهد.

- مقادیر توصیه شده انرژی در دورانهای مختلف زندگی، تعادل انرژی و عوامل موثر بر آن را شرح دهد.

- اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی، عوامل موثر بر آنها و روش های اندازه گیری هر یک را شرح دهد.

شرح درس:

این درس مبنای ورود به علم تغذیه و شناسایی دقیق و کاربردی مواد مغذی انرژی‌زا می‌باشد.

رئوس مطالب: (۵۱ ساعت نظری)

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 موثر در مصرف، تعادل ازت، میزان نیاز به پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیک مختلف، منابع غذایی، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین، اختلالات متابولیسمی اسیدهای آمینه و ناشی از کمبود پروتئین.

چربیها:

- انواع چربیها (تری گلیسریدها، فسفولیپیدها، آیکوزانوئیدها، اسفنگولیپیدها، الکها، ایزوپروانوئیدها، 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، مربوط به کمبود اسیدهای چرب ضروری و اختلالات مربوط به مصرف چربیها در بدن.

انرژی:

- اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی بدن، عوامل موثر بر آنها و روشهای اندازه گیری هر یک از آنها.
- تعریف واحدهای انرژی و اندازه گیری انرژی غذاها، مقادیر توصیه شده انرژی در دورانهای مختلف زندگی، تعادل و عوامل موثر بر آن

منابع اصلی درس:

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

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- آزمونهای میان ترم و نهایی
- فعالیت کلاسی

