

نام درس: تغذیه اساسی ۲

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۳ واحد

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

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

هدف کلی درس:

- تقسیم بندی ویتامینها و املاح را بیان کند.

- اهمیت و تاریخچه انواع ویتامینها را تعریف کند.

- اهمیت انواع املاح را تعریف کند.

- شبه ویتامینها را تعریف کند.

- آنتی مینرالها را تعریف کند.

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه، منابع غذایی، ویتامینهای محلول در آب را شرح دهد.

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی، مقادیر مورد نیاز روزانه، منابع غذایی، ویتامینهای محلول در چربی را شرح دهد.

- نقش حیاتی، توزیع آب در بدن، تعادل آب بدن و نیاز به آب را توضیح دهد.

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی، مقادیر مورد نیاز، روزانه و منابع غذایی ویتامینهای محلول در چربی را شرح دهد.

- نقش حیاتی، توزیع آب در بدن، تعادل آب بدن و نیاز به آب را توضیح دهد.

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی مقادیر مورد نیاز روزانه، منابع غذایی، ماکرومینرالها را شرح دهد.

- نقش حیاتی، هضم و جذب، زیست فراهمی، متابولیسم، عوامل موثر در کمبود و عوارض ناشی از آن، مسمومیت زایی مقادیر مورد نیاز روزانه، منابع غذایی، ریزمیکرومینرالها را شرح دهد.

شرح درس:

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

رئوس مطالب: (۵۱ ساعت نظری)

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



منابع اصلی درس:

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

شیوه ارزشیابی دانشجوی :

- آزمونهای میان ترم، پروژه کلاسی
- آزمون نهایی

