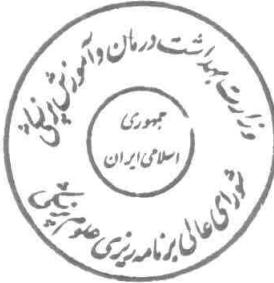


کد درس : ۳



نام درس: تغذیه اساسی ۲

پیش نیاز یا همزمان: ندارد

تعداد واحد: ۳

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس:

پس از گذراندن این واحد درسی دانشجو باید بتواند اهمیت و نقش ویتامین‌ها، آب و الکترولیت‌ها و مواد معدنی را در عملکرد طبیعی بدن، سلامت و بیماری‌ها را بیان کند.

شرح درس:

با توجه به اهمیت مباحث ویتامین‌ها و مواد معدنی در رشتہ تغذیه لذا دانشجویان تغذیه باید با این مباحث آشنایی کامل داشته باشند.

رئوس مطالب نظری: (۵۱ ساعت)

۱. ساختار بیوشیمیایی، متدهای ارزیابی میزان ویتامین‌های و محلول در چربی(A,D,E,K) و محلول در آب در مواد غذایی(B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12,C)، مقادیر توصیه شده روزانه DRI و متغیرهای مورد استفاده در تعیین آن، منابع غذایی، هضم، جذب و متابولیسم، نقش ویتامین‌های در بیماری‌ها: نقش‌های درمانی و موارد موردنیاز برای محدودیت، روش‌های ارزیابی وضعیت ویتامین‌ها در بدن، علل کمبود، علائم و نحوه درمان، علل مسمومیت، علائم و نحوه درمان، تداخلات دارو با غذا و بالعکس در بیماری‌های مختلف

۲. توزیع مواد معدنی عمده (کلسیم، فسفر، منیزیوم و گوگرد) و جزئی و بسیار جزئی (آهن، روی، منگنز، کروم، ید، سلنیوم، مولیبیدنیوم، کبالت، بور و آرسنیک) در بدن، هضم، جذب و متابولیسم، نقش‌های بیولوژیکی و سلولی مواد معدنی در بدن، منابع غذایی غنی و مهم، ارزیابی وضعیت مواد معدنی در بدن در شرایط مختلف فیزیولوژیک و دورانهای مختلف زندگی، مقادیر توصیه شده روزانه و عوامل تعیین کننده، علل کمبود، علائم و نحوه درمان، علل مسمومیت، علائم و نحوه درمان، استفاده فارماکولوژیک از مواد معدنی، تداخلات دارو با مواد معدنی در بیماری‌های مختلف

۳. توزیع آب و الکترولیت‌های مهم در بدن، علل دهیدراتاسیون و Overhydration، ادم. آسیت، علائم و علل هایپو و هایپرناترمی، علائم، درمان، علل هایپو و هایپرکالمی، علائم و درمان، علل هایپو و هایپرفسفاتمی علائم و درمان، علل و درمان اسیدوز تنفسی و متابولیکی، الکالوز تنفسی و متابولیکی

۴. شبه ویتامین‌ها (کارنیتین، کولین، میواینوزیتول)، فلاونوئیدها و کارتنوئیدها: ساختار، تقسیم بندی و نقش در سلامتی و بیماری‌ها

منابع: آخرین ویرایش از منابع زیر:

1. Kathleen Mahan L.; Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process, Loise Missouri Elsevier.
2. Catharine Ross.; Benjamin Caballero .; Robert J. Cousins .; Katherine L Tucker.; Thomas R. Ziegler . Modern Nutrition in Health and Disease. Lippincott Williams& Wilkines

شیوه ارزشیابی دانشجو:

- فعالیت‌های کلاسی

- آزمون میان ترم و پایان ترم