

هدف کلی درس: آشنایی با نیازهای تغذیه ای نیروهای نظامی و تأمین آنها در شرایط گوناگون جغرافیایی و عملیاتی.

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت نظری)

مقدمه و معرفی اهمیت تغذیه در نیروهای نظامی و MRDA یا RDA نظامی و انواع جیره های عملیاتی و اضطراری و ... مروری بر مطالب فیزیولوژی و تغذیه در محیط سرد ، ارتفاعات و توصیه های مربوط فیزیولوژی قرار گرفتن در سرما ، سرما و تعادل مایع بدن ، سرما و اشتها و تعادل انرژی ، نیاز به ویتامینها و عناصر در محیط سرد و ارتفاعات - تغییرات فیزیولوژیک ناشی از فعالیت و گرما و توصیه های مربوط ، اثر گرما و فعالیت بر عملکرد سیستم گوارشی (GI) - نیاز به آب در فعالیت در گرما - اثر گرما و فعالیت بر متابولیسم و نیاز به مواد معدنی و ویتامینها - عملکرد فیزیکی در ارتفاعات- حفظ وزن بدن در ارتفاعات ، مروری به نیازهای کربوهیدراتی در فعالیت فیزیکی ، نمایه قندی و انرژی . معرفی انواع جیره های عملیاتی مناسب با شرایط آب و هوای مختلف، تغذیه گره های پروازی ، تغذیه نیروهای شناور، مشکلات تغذیه ای،دهیدراتاسیون،هیپوترمیا،مشکلات گوارشی ،کاهش وزن.

منابع اصلی درس :

- 1-Marriott,B.M.Nutritioal need in hot environments. National academic press,Washington DC. Last edition
- 2-Navy seal Nut / P.A Deuster. Last edition
- 3-Seabeecook.com/resent additions "Navy food service Improving quality of life for saibrs. Last edition
- 4-Not eating enough,Natick center, Washington DC. Last edition
- 5-The evaluation of Operational Rations for use in a cold environment-An American Experience. Last edition

۶-تقی ئی محمدرضا. تغذیه در شرایط گوناگون نظامی. آخرین چاپ

۷-تغذیه نامناسب(مصرف ناکافی جیره های عملیات نظامی). برنات ام ماریوت. آخرین چاپ

شیوه ارزیابی دانشجو: آزمون کتبی آخر ترم

