

نام درس : اصول تغذیه انسان

کد درس: ۰۶

پیش نیاز: ندارد

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس : آشنا شدن دانشجویان با مواد مغذی مختلف و کیفیت تغذیه ای غذاهای گوناگون، احتیاجات تغذیه ای انسان در شرایط مختلف فیزیولوژیک و اجتماعی می باشد.

شرح درس: یکی از مواد لازم برای ادامه حیات انسان، تامین نیازهای تغذیه ای می باشد. انواع مواد مغذی شامل مواد کربوهیدراته، پروتئین ها، چربی و ویتامین ها برای رشد و نمو بدن ضروری است. در این درس در ارتباط با انواع مواد مغذی، منابع مهم، نقش و اهمیت آنها، تغذیه و متابولیسم هضم و جذب غذاها و مواد غذایی مختلف در گروههای مختلف افراد جامعه، بیماریهای ناشی از سوء تغذیه و مسائل امنیت غذایی بحث میگردد.

سرفصل درس: (۲۴ ساعت نظری)

مقدمه، تعاریف و تاریخچه - وضع کنونی و آینده غذا، تغذیه و تولید مواد غذایی، جنبه های سیاسی و اقتصادی غذا و دنیای کنونی - ترکیب شیمیایی بدن - مواد مغذی، منابع مهم، نقش و اهمیت آنها در تغذیه و متابولیسم آنها شامل کربوهیدراتها، پروتئین ها، چربیها، ویتامین ها، املاح و آب - متابولیسم انرژی - هضم و جذب غذاها و مواد غذایی مختلف - نیازمندیهای تغذیه ای گروههای مختلف افراد جامعه - گروههای مهم مواد غذایی - انتخاب مواد غذایی مختلف برای یک رژیم متعادل، استاندارد برای رژیم متعادل، جداول و ترکیب غذاها - بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (کمبود یا افزایش مصرف انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح) - عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه - امنیت غذایی و نقش علوم غذایی در حل مشکلات تغذیه ای

منابع درسی:

- 1- Garrow, J.S., James, W.P.T., and Ralph, A. Human Nutrition and Dietetics. Churchill Livingstone, Edinburgh. latest edition.
- 2- Groff, J.L., and Gropper, S.S. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Wadsworth, Australia. latest edition
- 3- Kalpataru, K., and Samantaray, P. Food, Nutrition and Health. Pencraft International. latest edition.
- 4- Tyman, J.H.P. Lipids in health and nutrition. Royal Society of Chemistry, Cambridge. latest edition
- 5- Souci, S.W., Fachmann, W., and Kraut, H. Food Composition and Nutrition Tables. Medpharm Scientific Publication. Boca Raton. latest edition
- 6- Swaminathan, M. Principles of nutrition and dietetics. Bappco. Banglore. latest edition.
- 7- Wildman, R.E. C., and Medeiros, D.M. Advanced human nutrition. CRC Press. latest edition

نحوه ارزشیابی:

تکوینی: حضور فعال در کلاس و پرسش و پاسخ

تراکمی: امتحان کتبی پایان ترم

