

نام درس : اصول تغذیه

کد درس : ۱۷

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری

پیش نیاز یا همزمان : فیزیولوژی و بیوشیمی عمومی

هدف : آشنا نمودن دانشجویان با نقش تغذیه در سلامت انسان ، ارزش تغذیه ای انواع مواد غذایی ، نیازمندیهای تغذیه ای انسان در شرایط عادی و حالات خاص فیزیولوژیکی و بیماریهای ناشی از سوء تغذیه شرح درس: در این درس دانشجو با شناخت اهمیت مواد مغذی و متابولیسم آنها در بدن، می تواند نیازهای تغذیه ای گروههای سنی را تشخیص و برای افراد نیازمند و آسیب پذیر جامعه تدابیری را در صنایع غذایی تدارک ببیند.

سرفصل درس : برای ۳۴ ساعت

۱- مقدمه : وضع کنونی و آینده غذا و تغذیه ، تولید و مصرف مواد غذایی ، وضعیت جغرافیایی تغذیه ای ، جنبه های

سیاسی و اقتصادی ایران و جهان

۲- نقش و اهمیت مواد مغذی در بدن

۳- هضم و جذب و متابولیسم مواد مغذی در بدن

۴- ذخیره مواد مغذی در بدن

۵- منابع مهم غذایی حاوی ویتامینها ، مواد معدنی ، پروتئینها ، کربوهیدراتها و چربی ها

۶- نیازمندیهای تغذیه ای گروههای مختلف افراد جامعه

۷- بیماریهای ناشی از سوء تغذیه (کمبود یا افزایش مصرف مواد مغذی)

۸- گروههای مهم مواد غذایی و جدول ترکیبات مواد غذایی

۹- الگوها و راهنماهای غذایی و توصیه های تغذیه ای

۱۰- انتخاب مواد غذایی متنوع برای یک رژیم غذایی متعادل ، استاندارد برای رژیم متعادل

۱۱- عادات غذایی و تاثیر عوامل اجتماعی ، اقتصادی ، جغرافیایی بر روی تغذیه جامعه

۱۲- نقش متخصصین علوم و صنایع غذایی در حل مشکلات تغذیه ای جامعه

منابع :

1. Eleanor, N. Whitney. J. 2000. Nutrition for health and health care, 2th ed Belnont Wads Worth.
2. Mahan, L.K. and Escott-Stump, S. 2000. Krause s food, nutrition and Diet therapy, 4th ed, W.B. Saunders Co, Philadelphia.
3. Passmore, R, Eastwood, M.A. 1993. Davidson & Passmore. Human nutrition and dietetics. 9th edition, Churchill Livingstone, London.
4. Shaw, V. and Lawson. M, 2001, Clinical paedatric dietetics. Blackwell Seintific.
5. Shils, M.E., Olson J.A. and Shike M. 2000 Modern nutrition in health and disease. Lee Febiger.
6. Sue R. W, 2000. Basic nutrition and diet therapy, 11th ed.Mosby College Public.

نحوه ارزیابی دانشجو : بر اساس آزمونهای طول ترم و آزمون نهایی

