

راهنمای واحد درسی تغذیه اساسی (۱) در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مدرس / مدرسین: دکتر بهرام پورقاسم گرگری (۱ واحد) و دکتر مریم تقفی اصل (۱ واحد)

پیش نیاز یا واحد همزمان: بیوشیمی متابولیسم

تعداد واحد: ۲ واحد نوع واحد: ۲ واحد نظری مقطع: کارشناسی علوم تغذیه و کارشناسی ارشد (دروس
جبرانی)

تعداد جلسات: ۱۷ جلسه

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱ مهرماه لغایت ۲۷ دیماه

زمان برگزاری جلسات در هفته: روزهای شنبه ساعت ۱۰-۱۲ و ساعت ۱۴ تا ۱۶

مکان برگزاری جلسات حضوری: دانشکده تغذیه و علوم غذایی، کلاس ۷

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

پایان دوره انتظار می رود دانشجویان با اصول و مبانی علم تغذیه در قسمت های اصطلاحات علمی، ترکیب بدن، انرژی، پروتئین ها و آمینواسیدها آشنا شده و به اهمیت درشت مغذیها در پیشگیری و درمان بیماریها و ارتقای سلامت پی ببرد.

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- دانشجو با اهمیت علم تغذیه و نقش آن در زندگی ما؛ تاریخچه و تکامل علم تغذیه را بیان کند.
- اصطلاحات و منابع دسترسی به علم تغذیه را بیان کرده و مثال بزند.
- ترکیب و اجزای تشکیل دهنده بدن و تغییرات آنها؛ روشهای تعیین اجزای ترکیب بدن را دانسته و محاسبه نماید..
- انرژی مورد نیاز بدن و اجزای آن را تعریف نماید.
- از فرمولهای مختلف جهت برآورد نیاز به انرژی استفاده کرده و انرژی مورد نیاز خود را محاسبه نماید.
- پروتئینها و اسیدهای آمینه را تعریف، دسته بندی کرده و خصوصیات آنها را بیان نماید.
- متابولیسم آمینواسیدها در بدن، نیاز به پروتئین، ارزش غذایی پروتئین ها و روش های تعیین آنها را بیان نماید.
- بتواند کربوهیدراتها و چربی ها را تعریف کرده و طبقه بندی آنها را نام ببرد.
- با ساختار شیمیایی کربوهیدراتها آشنا شده و اهمیت و نقش تغذیه ای هر یک از کربوهیدراتها (مونو، دی و پلی ساکاریدها) را در رژیم غذایی توضیح دهد.
- بتواند فیبرهای غذایی (انواع و ترکیب، منابع و عملکرد) و نقش آنها را در سلامتی و بیماری بیان کند.
- موارد استفاده بدن از اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را نام ببرد.
- پره بیوتیکها و پروبیوتیکها را تعریف کند و اهمیت آنها را در سلامتی و بیماری توضیح دهد.
- نشاسته مقاوم را تعریف کرده و نقش آن را در سلامتی بازگو کند.
- عملکرد کلی کربوهیدراتها و چربی ها را بتواند توضیح دهد.
- عدم تحمل لاکتوز و کمبود آنزیم لاکتاز (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) را بیان نماید.
- با تست هیدروژن تنفسی و نحوه تست تحمل گلوکز و کاربرد آنها آشنا شود.
- متابولیسم کربوهیدراتها و چربی ها (هضم و جذب و انتقال و ذخیره) را توضیح دهد.
- تنظیم متابولیکی و هورمونی کربوهیدراتها و چربی ها را توضیح دهد.
- شاخصهای کیفی و کمی کربوهیدراتها و چربی ها در رژیم غذایی یاد بگیرد.

- نمایه گلیسمی (GI) و بار گلیسمی (GL) را تعریف و عوامل تاثیر گذار بر GI و GL را نام برده و ارتباط آنها را با بیماری‌های مزمن را یاد بگیرد.
- منابع غذایی و مقادیر مورد نیاز کربوهیدراتها را یاد گرفته و با پیامدهای دریافت بالای کربوهیدراتها آشنا شود.
- دیابت ملیتوس (تعریف، اتیولوژی، تشخیص و درمان تغذیه ای) و عملکرد انسولین و هورمونهای مخالف انسولین را بداند.
- تاثیر کربوهیدراتها در ایجاد بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای دهان و دندان و بیماریهای قلبی - عروقی را توضیح دهد.
- با شیرین کننده های مصنوعی و جایگزینهای چربی آشنا شود.
- اسیدهای چرب را تعریف کند و معیار طبقه بندی آنها را یاد بگیرد و منابع غذایی اسیدهای چرب را نام ببرد.
- عملکرد اسیدهای چرب ضروری و مقادیر مورد نیاز آنها و عوارض ناشی از کمبود آنها را در رژیم غذایی بیان کند.
- اسیدهای چرب ترانس و کنژوگه را تعریف نموده و عملکرد آنها را بیان کند.
- بتواند ارتباط لپیدهای غذایی با آترواسکلروز و سایر بیماریها را توضیح دهد.
- فرضیه چربی - سرطان را بیان کند.

شیوه ارائه آموزش

سخنرانی، مباحثه، تشویق دانشجو یان برای مشارکت، سوال و جواب، ارائه تمرین کلاسی، و ارائه کلاسی توسط دانشجویان.

شیوه ارزیابی دانشجو

الف) در طول دوره (کونیز، تکالیف، امتحان، میان ترم و): انجام تکالیف کلاسی، شرکت در بحث های کلاسی و ارائه های کلاسی

بارم: ۴ نمره.

ب) پایان دوره: آزمون چند گزینه ای (MCQ)، جای خالی و سوالات تشریحی

بارم: ۱۶ نمره

حداقل نمره قبولی برای این درس: بر اساس کوریکولوم ۱۰

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی: ۴ جلسه از ۱۷ جلسه

منابع آموزشی

- (۱) کتاب مدرن - آخرین چاپ -.
- (۲) کتاب کراس - آخرین چاپ -.
- (۳) مقالات جدید مرتبط با مباحث.

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

مقالات مرتبط در ارتباط با مباحث طرح شده کلاسی

فرصت های یادگیری

(- کلاس آموزشی

(- اینترنت

(- کتابخانه

(- ارائه های کلاسی

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و ...):

- دکتر بهرام پورقاسم گرگری - دکتر مریم ثقفی اصل

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۶۲۳۱ و ۳۳۳۴۱۱۱۳-۰۴۱ و ۳۳۳۵۷۵۸۲ داخلی: ۲۰۳ و ۳۶۴

ای میل دانشگاهی:

pourghasemb@tbzmed.ac.ir

saghafiaslm@tbzmed.ac.ir

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و ...):

-آقای حسینی -خانم سلیمانی -آقای چیلان.

شماره تماس: ۰۴۱۳۳۳۷۹۰۰۳

ای میل :

nutritionfaculty@tbzmed.ac.ir