



موضوع تدریس: اصول کلی تغذیه در دوره علوم پایه

مدت تدریس: 17 ساعت

پیش نیاز: بیوشیمی سلول و ملکول

گروه هدف: دانشجویان رشته پزشکی . **گروه 10**

تعداد واحد: 1 واحد نظری

نوع واحد: نظری

نیمسال اول

روز و ساعت کلاس: **روز دوشنبه ساعت 10-12**

مسئول درس: دکتر محسن نعمتی

گروه مدرسین:

1- دکتر محمد صفریان 2- دکتر مجید غیور مبرهن 3- دکتر محسن نعمتی 4- دکتر رضا رضوانی 5- دکتر محمد

هاشمی 6- دکتر اسما افشاری

هدف کلی:

در پایان درس دانشجو باید مفاهیم اساسی تغذیه را درک نماید:

۱- کلیات تأثیر تغذیه بر سلامتی- گروههای غذائی مواد مغذی (ماکرونوترینتها و میکرونوترینتها شامل ویتامینها و املاح و

منابع غذائی و علائم کمبود و مسمومیت آنها

۲- کلیات تغذیه در گروههای مختلف جمعیتی

۳- تنظیم توصیه های تغذیه ای در افراد مختلف

اهداف اختصاصی:

در این درس دانشجو با کلیات تغذیه، ویژگی های تغذیه ای انرژی و گروههای غذائی آشنا می شود و اصول کلی تغذیه در

مادر باردار و شیردهٔ کودکان و سالمندان را می آموزد تا بر این اساس بتواند ارزیابی تغذیه ای انجام دهد.

محتوا و ترتیب ارائه:

جلسه	تاریخ	عناوین	مجریان
1	1400/06/22	کلیات ، اهمیت و سابقه علمی تغذیه	دکتر محسن نعمتی
2		گروههای غذائی	دکتر محسن نعمتی
3	1400/06/29	کربوهیدراتها (شیرینی قندها، فیبرهای غذایی، اهمیت تغذیه ای انواع کربوهیدراتها و نیاز به کربوهیدرات)	دکتر محسن نعمتی
4			
5	1400/07/05	ارزیابی وضعیت تغذیه	دکتر محسن نعمتی
6	1400/07/12	چربیها (اهمیت تغذیه ای انواع چربیها و نیاز به چربی ها)	دکتر مجید غیور مبرهن
7		پروتئین ها (پروتئین های کامل و ناقص، کیفیت پروتئین ها، تعادل از ته و نیاز به پروتئین ها)	دکتر مجید غیور مبرهن
8	1400/07/19	مواد معدنی و آب (منابع غذایی، کمبود)	دکتر مجید غیور مبرهن
9		ویتامینهای محلول در آب (منابع غذایی، کمبود)	دکتر مجید غیور مبرهن
10	1400/07/26	سوء تغذیه عمومی (بیماریهای ناشی از سوء تغذیه)	دکتر رضا رضوانی
11		لاغری	دکتر رضا رضوانی
12	1400/08/03	تغذیه سالمندان	دکتر رضا رضوانی
13		اصول تنظیم رژیم غذایی	دکتر رضا رضوانی
14	1400/08/10	ویتامینهای محلول در چربی (منابع غذایی، کمبود و مسمومیت)	دکتر عبدالرضا نوروزی
15		چاقی	دکتر عبدالرضا نوروزی
16	1400/08/17	انرژی	دکتر محمد صفریان
17		تغذیه در مادران باردار و شیرده	دکتر محمد صفریان
18	1400/8/24	آلاینده های مواد غذایی (معرفی شایع ترین آلاینده ها، تشخیص و راهکار هریک)	دکتر محمد هاشمی
19		تاثیر فرآورده های مختلف غذایی بر کیفیت، ایمنی و ارزش تغذیه ای مواد غذایی	دکتر اسما افشاری

روش تدریس:

سخنرانی، درخواست تکالیف

وظایف و تکالیف دانشجوی:

انجام بموقع تکالیف

روش سنجش دانشجوی:

1- آزمون نهایی

2- امتیاز تکالیف

منابع مطالعه:

طبق منابع آزمون پیش کارورزی

Nutrition & Diet therapy, Linda Kelly DeBruyne et al, 9th edition, 2016

شامل بخش ها و صفحات مورد اشاره در جدول زیر:

Sections Subject Pages	Sections Subject Pages	Sections Subject Pages
1 Overview of Nutrition and Health 1	4.3 Roles of Body Proteins 91	Non-B Vitamins 209
1.2 The Nutrients 6	4.4 Protein and Health 94	Vitamin C 210
Six Classes of Nutrients 6	Protein Deficiency 94	Calcium 232
kCalories: A Measure of Energy 7	Malnutrition 94	Magnesium 236
Dietary Guidelines for Americans 13	6.3 Energy Imbalance 140	Iron 239
2 Carbohydrates 34	Energy In 144	Zinc 243
Monosaccharides 35	Energy Out 144	Selenium 245
Disaccharides 36	7 Weight Management 161	Iodine 245
Polysaccharides 36	Weight Loss 170	Copper 246
2.2 Regulation of Blood Glucose 39	Vitamin D 196	Manganese 247
3 Lipids 60	Vitamin E 199	Fluoride 247
3.1 Roles of Body Fat 61	Vitamin K 200	Nutrition Prior to Pregnancy 288
Triglycerides 62	8.3 The Water-Soluble Vitamins 202	Prepregnancy Weight 288
Fatty Acids 63	The B Vitamins 202	Nutrient Needs during Pregnancy 292
Phospholipids 65	Thiamin 204	Weight Gain 297
Sterols 66	Riboflavin 204	Practices to Avoid 303
3.3 Health Effects and Recommended Intakes of Fats 67	Niacin 205	11.2 Breastfeeding 307
Fats and Heart Health 67	Pantothenic Acid and Biotin 205	12.1 Nutrition of the Infant 319
Recommendations 70	Vitamin B6 206	Nutrient Needs during Infancy 319
4 Protein 87	Folate 206	16.2 Parenteral Nutrition 452
Nitrogen Balance 90	Vitamin B12 207	Candidates for Parenteral Nutrition 452

تهیه و تنظیم:

دکتر محسن نعمتی، دانشیار گروه تغذیه دانشکده پزشکی مشهد

فاطمه فیروزی، کارشناس آموزشی گروه تغذیه