

بسمه تعالی

معرفی درس : تغذیه اساسی (۱)

دانشکده : بهداشت گروه آموزشی: تغذیه - نیمسال اول سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

* رشته و مقطع تحصیلی : کارشناسی تغذیه

* نام و شماره درس : تغذیه اساسی ۱ (۴۲۱۸) - ورودی مهرماه ۱۳۹۵ (ترم ۳)

* روز و ساعت برگزاری: شنبه ها

۱۰-۸ صبح

* محل برگزاری: دانشکده بهداشت

* تعداد و نوع واحد (نظری/عملی) : ۳ واحد نظری (۵.۱ واحد اختصاص به اینجانب دارد)

* دروس پیش نیاز: بیوشیمی متابولیسم

* تلفن و روزهای تماس:

ایام هفته (۰۹۱۱۱۷۰۰۹۶۰)

* نام مسوول درس: بهروز ابراهیم زاده کر

Email: ebrahimzadeh1358

@gmail.com

* آدرس دفتر: دانشکده بهداشت

* هدف کلی درس:

در پایان دوره انتظار میرود دانشجو به اصول علم تغذیه شناخت و آشنایی داشته باشد و به اهمیت مواد مغذی انرژی زا پی ببرد.

اهداف دانشی:

- اهمیت

- اهمیت پروتئینها را تعریف کند

- اهمیت چربیها را تعریف کند

- تقسیم بندی کربوهیدراتها، پروتئین و چربیها را بیان کند

- روشهای مورد استفاده برای تعیین ترکیب بدن و مقادیر هریک از آنها، اثرات تغذیه، فعالیت بدنی، رشد و

افزایش سن بر آنها را شرح دهد

- فیبرهای غذایی و اهمیت آنها در رژیم غذایی را شرح دهد.
- کنترل هورمونی در متابولیسم کربوهیدراتها و شیرین کننده های جانشینی را شرح دهد.
- هضم و جذب ، متابولیسم پروتئینها و اختلالات متابولیکی اسیدهای آمینه و ناشی از کمبود پروتئین را توضیح دهد.
- عوامل مؤثر بر مصرف پروتئینها، اصلاح کیفیت، تعادل ازت، میزان نیاز به پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین را شرح دهد. -مقادیر نیاز، هضم، جذب، انتقال، ذخیره و دفع چربیها و عوارض کمبود اسیدهای چرب ضروری و اختلالات مربوطه در بدن را توضیح دهد.
- مقادیر توصیه شده انرژی، در دورانهای مختلف زندگی، تعادل انرژی و عوامل مؤثر بر آن، اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی، عوامل مؤثر بر آنها و روشهای اندازه گیری آنها را شرح دهد.

رئوس مطالب (۵۱ ساعت):

- تعاریف و کلیات: در مورد علم تغذیه، مفاهیم کلیدی در مورد مواد مغذی کلان
- ترکیب بدن: روشهای مورد استفاده در تعیین قسمتهای مختلف بدن و مقادیر هریک از آنها، اثرات تغذیه ای ، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آنها

کربوهیدراتها:

- مختصری در مورد بیوشیمی کربوهیدراتها، انواع، اهمیت و نقش هریک در رژیم غذایی، فیبرهای غذایی و اهمیت آن در رژیم غذایی، متابولیسم کربوهیدراتها (هضم و جذب، انتقال و ذخیره)، کنترل هورمونی در متابولیسم کربوهیدراتها، منابع غذایی، تأثیر در بهداشت دهان و دندان و بیماریهای قلبی، اختلال در متابولیسم و شیرین کننده ها جانشینی

پروتئینها:

- مختصری در بیوشیمی پروتئینها، انواع و اهمیت نقش و طبقه بندی اسیدهای آمینه، اصلاح کیفیت، هضم و جذب و متابولیسم و عوامل مؤثر در مصرف، تعادل ازت، میزان نیاز پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف، منابع غذایی، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین، اختلالات متابولیکی اسیدهای آمینه و ناشی از کمبود پروتئین.

چربیها:

- انواع چربیها (تری گلیسرید، فسفولیپید، اسفنگولیپید، الکل، ایزو پرنوئیدها، استروئیدها و...) و نقش آنها در بدن، اسیدهای چرب و منابع غذایی آنها، متابولیسم چربیها، (هضم و جذب و انتقال و ذخیره و دفع)،

مقادیر مورد نیاز به اسیدهای چرب ضروری، عوارض مربوط به کمبود اسیدهای چرب ضروری،
و اختلالات مربوطه در مصرف چربیها در بدن.

* منابع اصلی درس (عنوان کتاب ، نام نویسنده ، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول
یا صفحات مورد نظر در این درس - در صورتی که مطالعه همه کتاب یا همه مجلدات آن به
عنوان منبع ضروری نباشد)

**-Mahan LK and Escatt- S tump S. Krause Nutrition & Diet
Therapy.13th.2012. chapter 1,2,3, and 5.page: 1-162**

**- Shils ME,Olson JA.Modern nutrition in Health & Disease. Lippincott.
Williams& Wilkins.11th.2012. chapter 1,2,3, and 5.page:1-132**

-ترجمه اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس. دکترمجید خلیلی (جلد اول). ۱۳۹۴. انتشارات
خسروی.فصل اول و دوم و سوم.ص ۱۸۰-۱
- تغذیه اساسی مدرن. منصور صابری، مانیتا خلیلی پور دارستانی.۱۳۹۰. انتشارات رویان پژوه.
ص ۸۳-۱ و ص ۵۲۶-۷۸۳

* نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی :

۱- در طول دوره (تکالیف، پرسش و پاسخ و انجام تکالیف کلاسی): ۲۰٪

ارائه یک مقاله در زمینه چربیها و..... ۲۰٪

امتحان پایان ترم : ۵۰٪

حضور در کلاس و رعایت نظم و انضباط ۱۰٪

* سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس

کسر ۲۵/۱. نمره به ازای هر جلسه غیبت غیر موجه

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس تغذیه اساسی (۱) نیمسال اول ۹۵-۹۴					
ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۹۵/۷/۳	۸-۱۰	تعاریف و کلیات: در مورد علم تغذیه، مفاهیم کلیدی در مورد مواد مغذی	بهرروزابراهیم زاده کر	مطالعه مطالب مربوطه و آمادگی جهت ارائه مطالب جلسه قبل به صورت خلاصه و شرکت در بحث گروهی
۲	۹۵/۷/۱۰	"	مختصری در بیوشیمی پروتئینها، “““	"	"
۳	۹۵/۷/۱۷	"	اصلاح کیفیت، هضم و جذب و متابولیسم و عوامل مؤثر در مصرف	"	"
۴	۹۵/۷/۲۴	"	انواع و اهمیت نقش و طبقه بندی اسیدهای آمینه	"	"
۵	۹۵/۸/۱	"	منابع غذایی، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین	"	"
۶	۹۵/۸/۸	"	منابع غذایی، ارزش کیفی و چگونگی تعیین نیاز به پروتئین،	"	"

"	"	تبادل ازت، میزان نیاز پروتئین در گروههای سنی و حالات فیزیولوژیکی مختلف	"	۹۵/۸/۱۵	۷
"	"	اختلالات متابولیکی اسیدهای امینه و ناشی از کمبود پروتئین	"	۹۵/۸/۲۲	۸
"	"	انواع چربیها (تری گلیسرید، فسفولیپید، اسفنگو لیپید، الکل، ایزو پرنوئیدها، استروئیدها و...) و نقش آنها در بدن	"	۹۵/۸/۲۹	۹
"	"	اسیدهای چرب و منابع غذایی آنها	"	۹۵/۹/۶	۱۰
"	"	متابولیسم چربیها، (هضم و جذب)	"	۹۵/۹/۱۳	۱۱
"	"	متابولیسم چربیها، (انتقال و ذخیره و دفع)	"	۹۵/۹/۲۰	۱۲
"	"	بیوشیمی و متابولیسم اسیدهای چرب ضروری و اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶	"	۹۵/۹/۲۷	۱۳
"	"	اختلالات متابولیسم چربیها: اسیدهای چرب سیس و ترانس چربیها و بیماریها	"	۹۵/۱۰/۴	۱۴
"	"	روشهای مورد استفاده در تعیین قسمتهای مختلف بدن و مقادیر هریک از آنها	"	۹۵/۱۰/۱۱	۱۵
"	"	- اثرات تغذیه ای ، فعالیت بدنی، رشد و افزایش سن بر آنها	"	۹۵/۱۰/۱۸	۱۶
"	"	روشهای تعیین ترکیب بدن و	"	۹۵/۱۰/۲۵	۱۷

		تجهیزات امروزی			
--	--	----------------	--	--	--

*تاریخ امتحان میان ترم: ۹۴/۸/۱۹

*تاریخ امتحان پایان ترم: ۹۴/۱۰/۲۴ (ساعت ۸ صبح)

*سایر تذکر های مهم برای دانشجویان:

۱- حضور به موقع در کلاس الزامی است.

۲- ورود موبایل روشن و استفاده از آن در کلاس درس مجاز نمی باشد.

