

سلامت غذا، تغذیه و فرآورده‌های بهداشتی

www.ketab.ir

مؤلفان:

دکتر فاطمه خالقی

دکتر مجید سعیدی

دکتر محمدرضا شیران

دکتر فاطمه روزبه

عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت غذا، تغذیه و فرآورده‌های بهداشتی / مولفان فاطمه خالقی ... (و دیگران).
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۸ ص: مصور(رنگی).
شابک	:	978-622-021315-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	مولفان فاطمه خالقی، مجید سعیدی، محمدرضا شیران، فاطمه روزبه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۵۹ - ۱۶۴.
یادداشت	:	نمایه.
موضوع	:	Nutrition — مواد غذایی — آلودگی — سلامتی — تأثیر تغذیه — تغذیه —
موضوع	:	Food contamination — Health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	:	خالقی، فاطمه، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره	:	۷۸۴RA
رده بندی دیویی	:	۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۴۲۵۴۸۷
وضعیت نگهداری	:	فیا

سلامت غذا، تغذیه و فرآورده‌های بهداشتی

تألیف: فاطمه خالقی - مجید سعیدی - محمدرضا شیران - فاطمه روزبه

صفحه آرا: صبورا نوری کبیر

طراح جلد: میلاد نوروزی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۳۱۵-۴

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



فهرست

فهرست

۱۵.....	فصل اول.....
۱۵.....	مبانی بهداشت و سلامت غذا.....
۱۶.....	نقش و اهمیت سلامت مواد غذایی در زندگی.....
۱۷.....	آشنایی با خطرات و آسیب‌های ناشی از مصرف مواد غذایی.....
۱۷.....	عوامل خطرزای فیزیکی.....
۱۷.....	عوامل خطرزای شیمیایی.....
۱۸.....	مواد افزودنی.....
۱۹.....	افزودنی‌های خوب یا مفید.....
۲۰.....	سایر افزودنی‌ها.....
۲۴.....	آلودگی‌های طبیعی مواد غذایی.....
۲۷.....	باقیمانده سموم کشاورزی و دامپزشکی در مواد غذایی.....
۲۷.....	عوامل خطرزای بیولوژیک.....
۲۸.....	اهمیت کنترل خطرات مواد غذایی برای جامعه.....
۲۹.....	بیماری‌های قابل انتقال با آب و غذا.....
۳۴.....	سایر آلودگی‌های بیماری‌زا در مواد غذایی.....
۳۵.....	رعایت نکات بهداشتی در سفر.....
۳۹.....	فصل دوم.....
۳۹.....	تغذیه سالم.....
۴۰.....	الگوی غذایی سالم.....

۴۱	نمک و تاثیر آن بر سلامتی
۴۲	منابع اصلی تأمین انرژی بدن
۴۲	کربوهیدرات‌ها
۴۴	پروتئین‌ها
۴۶	چربی‌ها
۴۷	فست فودها و جانک فودها
۴۹	نتیجه گیری
۴۹	مکمل های غذایی
۵۵	خطرات مصرف بیش از حد مکمل های غذایی
۵۶	سوء تغذیه
۵۷	نکات مهم برای داشتن تغذیه سالم
۵۹	فصل سوم
۵۹	راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی
۶۰	تقویت سیستم ایمنی
۶۴	خوراکی هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت میکنند
۶۹	فصل چهارم
۶۹	روش های صحیح شست و شو، اصول نگهداری و بسته بندی و روش های مناسب آماده سازی و پخت مواد غذایی
۷۰	روش های صحیح شست و شوی مواد غذایی
۷۱	ضد عفونی کردن گوشت های قرمز و سفید
۷۲	اصول کلی نگهداری و بسته بندی مواد غذایی
۷۳	مایکوتوکسین ها
۷۴	انواع متداول روش های حفظ و نگهداری مواد غذایی

۷۶.....	بلانچ کردن سبزیجات.....
۷۸.....	تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی.....
۷۸.....	نگهداری با استفاده از خشک کردن.....
۷۸.....	نگهداری با استفاده از روش تغلیظ.....
۷۸.....	نگهداری مواد غذایی با استفاده از نمک.....
۸۰.....	غذاهای کنسروی.....
۸۲.....	شست‌وشوی برنج.....
۸۴.....	عسل.....
۸۵.....	حبوبات.....
۸۶.....	تخم مرغ.....
۸۷.....	نکات مهم در مورد انتخاب و نگهداری تخم مرغ.....
۹۱.....	پاستوریزاسیون و استریلیزاسیون.....
۹۲.....	خارج نمودن مواد از انجماد.....
۹۳.....	انواع روش‌های پخت و پز.....
۹۷.....	فصل پنجم.....
۹۷.....	نوشیدنی‌ها.....
۹۸.....	مقدمه.....
۹۹.....	نوشیدنی‌های گیاهی و آبمیوه‌های طبیعی.....
۹۹.....	نوشیدنی‌های لبنی.....
۱۰۰.....	نوشیدنی‌های صنعتی.....
۱۰۰.....	انواع آب‌های بطری شده.....
۱۰۳.....	فصل ششم.....
۱۰۳.....	انواع ظروف.....

۱۰۳.....	بسته بندی مواد غذایی.....
۱۰۴.....	مقدمه.....
۱۰۴.....	ظروف مناسب برای پخت و پز و صرف غذا.....
۱۰۴.....	ظروف تفلون.....
۱۰۵.....	ظروف چدنی.....
۱۰۵.....	ظروف لعابی.....
۱۰۶.....	ظروف مسی.....
۱۰۷.....	ظروف استیل.....
۱۰۸.....	ظروف آلومینیومی یا رویی.....
۱۰۸.....	ظروف ملامینی.....
۱۰۹.....	ظروف بلوری.....
۱۱۰.....	ظروف چینی.....
۱۱۱.....	ظروف آرکوپال.....
۱۱۱.....	بسته بندی.....
۱۱۲.....	برچسب گذاری مواد غذایی.....
۱۱۳.....	نکات کاربردی حقوقی برای مصرف کنندگان.....
۱۱۴.....	نقش و اهمیت بسته بندی در ایمنی مواد غذایی.....
۱۱۵.....	انواع بسته بندی.....
۱۱۵.....	ظروف پلیمری.....
۱۲۰.....	ظروف کاغذی و سلولزی.....
۱۲۱.....	ظروف فلزی.....
۱۲۳.....	ظروف شیشه‌ای.....
۱۲۵.....	فصل هفتم.....

۱۲۵.....	روغن‌های خوراکی.....
۱۲۶.....	مقدمه.....
۱۲۶.....	روغن‌های خوراکی.....
۱۲۸.....	نگرانی‌ها پیرامون محصولات تراریخته.....
۱۲۹.....	مزایای زراعی و اقتصادی.....
۱۳۰.....	انواع روغن‌های خوراکی.....
۱۳۱.....	روغن‌های نباتی مخصوص پخت و پز و سالاد.....
۱۳۲.....	روغن زیتون.....
۱۳۳.....	روغن کنجد.....
۱۳۴.....	روغن آفتابگردان.....
۱۳۵.....	روغن هسته پالم.....
۱۳۶.....	روغن‌های سرخ کردنی.....
۱۳۷.....	روغن حیوانی.....
۱۳۹.....	فصل هشتم.....
۱۳۹.....	فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی.....
۱۴۰.....	مقدمه.....
۱۴۰.....	انواع پوست.....
۱۴۲.....	آسیب‌های ناشی از شوینده‌های پوست.....
۱۴۳.....	شست‌وشوی پوست‌های آسیب دیده.....
۱۴۴.....	فرآورده‌های ضد آفتاب.....
۱۴۵.....	آلودگی فلزات سنگین در فرآورده‌های آرایشی.....
۱۴۵.....	فرآورده‌های ضد عرق و بویر.....
۱۴۶.....	آلودگی میکروبی.....

مقدمه‌ای بر نگارش کتاب

کتاب «سلامت غذا، تغذیه و فرآورده‌های بهداشتی» که اینک در اختیار علاقه‌مندان به دانش سلامت مواد غذایی و بهداشتی و ارتقای سلامت فردی قرار گرفته است، ماحصل تلاشی است طولانی که به منظور آموزش عامه مردم و آشنایی با برخی باورهای غلط رایج در جامعه، در راستای اهداف مرکز تحقیقات سلامت فرآورده‌های گیاهی و دامی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران گردآوری شده است. این مرکز تحقیقات، با رسالت انجام فعالیت‌های پژوهشی کاربردی و تولید علم مبتنی بر نیازهای جامعه، تمامی تلاش خود را در راستای ارتقا سطح سلامت فرآورده‌های گیاهی و دامی به کار گرفته است.

مرکز تحقیقات سلامت فرآورده‌های گیاهی و دامی بر آن است که با هدف کسب جایگاهی معتبر در منطقه، و با رشد و شکوفایی و اعتبار بخشی به امر پژوهش در ارتقا، کنترل و حفظ کیفیت فرآورده‌های غذایی با منشأ گیاهی و دامی و بکارگیری جدیدترین دستاوردهای علمی در این خصوص، گامی مؤثر در جهت ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه و امکان برخورداری از فرآورده‌های گیاهی و دامی سالم بردارد. از آنجائیکه در جهت نیل به برخی اهداف مرکز همچون: توسعه‌ی دانش و مطالعات در زمینه علم سلامت فرآورده‌های گیاهی و دامی، توسعه و بهبود پیشگیری از تأثیر عوامل مخاطره آمیز بر سلامت فرآورده‌های غذایی با منشأ گیاهی و دامی؛ انتشار نتایج تحقیقات برای سیاست‌گذاران، محققین، کارشناسان و عموم جامعه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است بنابراین ضروری است که در جهت تأمین و ارتقا سلامت این فرآورده‌ها، نتیجه‌ی تحقیقات به همه‌ی مخاطبان حقیقی و حقوقی بویژه مردم، صنایع، دانشجویان، کارکنان، اعضای هیأت علمی و ... اعلام شود.

به جهت دستیابی اهداف بخش نخست، این مرکز تحقیقات نتایج تحقیقات علمی پژوهشی در حیطه کاری مرکز را از طریق مجلات بصورت منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی منتشر می‌نماید و از سوی دیگر سایت اینترنتی این مرکز تلاش نموده تا این امکان را به صورت الکترونیکی در اختیار علاقه‌مندان قرار دهد و برای نیل به اهداف بخش اخیر، ارتقای دانش عامه مردم، در بخش همکاری با رسانه‌ها جهت آموزش به مردم، این مرکز تلاش می‌نماید تا نتایج بدست آمده از تحقیقاتی که مرتبط با سبک زندگی مردم است و نیز آموزش‌های مربوط به آن را از طریق هماهنگی با رسانه‌های جمعی اعم از رادیو تلویزیون، روزنامه‌های محلی، تهیه پمفلت و تدوین کتاب به اطلاع عموم برساند.