

(ویراست یکم)

اصول تغذیه مادر و کودک

برای دانشجویان مامایی

(براساس کوریکولوم آموزشی کارشناسی مامایی)

چاپ اول بهمن ماه ۱۴۰۲

تألیف و گردآوری

فاطمه خیریت

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بهبهان

ویرایش

حسن روشنایی

دکتر بهرام قاضی جهانی

بناظرارت

دکتر پروین عابدی

استاد گروه مامایی دانشگاه جندی شاپور اهواز

اصول تغذیه مادر و کودک

برای دانشجویان مامایی
(ویراست یکم)

تألیف و گردآوری
فاطمه خیریت

ویرایش
حسن روشنایی
دکتر بهرام قاضی جهانی

بناظر
دکتر پروین عابدی

عنوان کتاب: اصول تغذیه مادر و کودک

ناشر: گلبان با همکاری قاضی جهانی
واژه پردازی: شمیمی

لیتوگرافی: باختر

چاپ و صحافی: نقش نیاز

نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۵۲۰-۴



۱۵۰ هزار تومان



سرشناسه: خیریت، فاطمه، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: اصول تغذیه مادر و کودک برای دانشجویان مامایی
(براساس کوریکولوم آموزشی کارشناسی مامایی /

تألیف و گردآوری فاطمه خیریت، ویرایش حسن روشنایی

بهرام قاضی جهانی؛ با نظارت پروین عابدی

تهران: گلبان، تیریز: قاضی جهانی، ۱۴۰۳

مشخصات نشر:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۵۲۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

تغذیه — راهنمای آموزشی (عالی)

موضوع:

Nutrition--Study and teaching

موضوع:

مادر و کودک — سلامت و بهداشت — راهنمای...

موضوع:

Mother and Child--Health ...--Study and ...

موضوع:

روشنایی، حسن، ۱۳۴۷ - ویراستار

شناسه افزوده:

قاضی جهانی، بهرام ۱۳۴۳ - ویراستار

شناسه افزوده:

عابدی، پروین، ۱۳۴۲

شناسه افزوده:

RA ۷۸۴

رده بندی کنگره:

۶۱۳/۲۰۷۶

رده بندی دیویی:

۹۵۴۶۷۷۰

کتابشناسی ملی:

www.instagram.com/golbanpub

گلبان در اینستاگرام

<https://t.me/golbanpub>

گلبان در تلگرام

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید



follow us with: golbanpub

دفتر مرکزی و فروشگاه: مقابل دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، نبش شهیدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۶، طبقه سوم، تلفن: ۵۴۷۱۹ (۰۲۱)

به نام خالق هستی بخش

سلامتی اصلی‌ترین نیاز انسان برای بقا شناخته شده است و یکی از فاکتورهای تأثیرگذار در سلامت، وجود تغذیه سالم و بهداشت است. در تمام دوران زندگی بشر یکی از مهم‌ترین مسائل برای انسان، تأمین خوراک و رفع احتیاجات غذایی بوده است، تا جایی که در عصر حاضر داشتن اطلاعات کامل در مورد نوع تغذیه و خصوصیات گروه‌های غذایی جهت دستیابی به سلامت جسمانی و روانی مناسب برای افراد معمولی و ورزشکاران ضرورت دارد. داشتن دانش تغذیه‌ای خانواده‌ها در خصوص نحوه تخصیص بودجه و چگونگی تقسیم غذا در خانواده جهت تهیه و پخت غذا از اهمیت زیادی برخوردار است. به عقیده برخی از صاحب‌نظران وجود یک برنامه غذایی متنوع و متعادل می‌تواند علاوه بر شادابی و سلامت جسم، باعث افزایش عمر شود و محرومیت از مواد غذایی حتی بر روی نسل‌های آینده نیز تأثیرگذار است. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن تنظیم شده باشد، سلامت انسان را تأمین می‌کند اما وجود رفتارهای نامناسب تغذیه‌ای در تمامی اعضا و دستگاه‌های بدن اثر گذاشته و منجر به ازدست‌رفتن قوای جسمی و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و سرطان می‌شود. بنابراین پرداختن به موضوع تغذیه بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

کاهش فعالیت بدنی زمینه‌ساز اضافه وزن و چاقی است که منشأ بسیاری از مشکلات جسمی بوده و به یکی از علل مهم مرگ و میر در کشور تبدیل شده است. با تغییر در الگوی مصرف مواد غذایی نظیر کاهش مصرف قند، نمک و چربی می‌توان از این بیماری‌ها پیشگیری کرد. در برخی غذاها آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی وجود دارند که بلافاصله پس از مصرف و یا در طولانی مدت عوارض خود را در نشان می‌دهند و مسبب بیماری‌های مختلف و حتی مرگ انسان می‌شوند.

کتاب حاضر در راستای آشنایی با اصول تغذیه صحیح در دوران مختلف زندگی و بهداشت مواد غذایی در ۶ فصل تهیه شده است که مطابق با سرفصل تعیین شده شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی درس اصول تغذیه مادر و کودک برای دانشجویان مامایی است. امید است این مجموعه بتواند در ارتقای علمی دانشجویان کاربردی باشد و در راستای حفظ سلامت انسان مفید واقع شود.

فاطمه خیریت

فصل ۱	تعریف مفاهیم و اهمیت تغذیه و نقش آن	۱
فصل ۲	مواد مغذی و مواد اصلی آن (پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها)	۱۳
فصل ۳	ساخت غذاها، اصول کلی تغذیه و تنظیم برنامه غذایی	۳۵
فصل ۴	اصول نگهداری مواد غذایی و مسمومیت های غذایی	۴۳
فصل ۵	روش های ارزشیابی وضع تغذیه	۵۵
فصل ۶	تغذیه در دوران های مختلف زندگی	۶۷

لطفا دقت کنید

تصویربرداری از این کتاب توسط اولین فرد و همچنین برداشت و تکرار بارگزاری آن در کانالهای مجازی توسط افراد و گروههای مختلف از طریق پلیس فتا قابل شناسایی و پیگرد است. تیم حقوقی گلبان، تمامی موارد را تا حصول نتیجه پیگیری خواهد کرد.