



۲۰۱۲

اصول تغذیه کراوس

بر اساس سرفصل دروس
رشته‌های علوم پزشکی

تألیف:

ال. کاتلین ماهان (L. Kathleen Mahan)

سیلویا اسکات - استامپ (Sylvia Scott-Stump)

جانیسل ریچموند (Janice Raymond)

ترجمه

دکتر فرزاد شیدفر

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

ناهدی خلدی

عضو هیأت علمی دانشگاه شاهد

سرشناسه	ماهان ال. کتلین، ویراستار
عنوان و نام پدیدآورنده	Mahan.L.kathleen
مشخصات نشر	اصول تغذیه کراوس بر اساس سرفصل دروس رشته های پزشکی/تالیف [صحیح : ویراستاران] ال. کتلین ماهان ریا، سیلویا اسکات - استامپ، جانسیل ریچموند: ترجمه فرزاد شیدفر، ناهید خلدی.
مشخصات ظاهری	تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۱.
شابک	۲۵۶ ص: مصور، جدول.
وضعیت فهرست نویسی	۱۸۹۰۰۰ ریال : 1-205-600-978
یادداشت	فیا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Krause's food & the nutrition care process, 13 th ed, 2012 می باشد.
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابخانه.
یادداشت	نماینه.
عنوان دیگر	کراوس: مراقبت های تغذیه ای.
عنوان دیگر	اصول تغذیه کراوس
موضوع	رژیم درمانی
موضوع	تغذیه
موضوع	مواد غذایی
شناسه ی افزوده	اسکات - استامپ، سیلویا، ویراستار
شناسه ی افزوده	Escott-stump, Sylvia
شناسه ی افزوده	ریچموند جانسیل ال. ویراستار
شناسه ی افزوده	Raymond, Janice L
شناسه ی افزوده	شیدفر، فرزاد - مترجم
شناسه ی افزوده	خلدی، ناهید، مترجم
شناسه ی افزوده	کراوس، ماری ویولا: اصول تغذیه کراوس
شناسه ی افزوده	ب ۱۳۹۱ ک ۱۷ م RM2۷۷/۱
رده بندی کنگره	۶۵/۸۵۴
رده بندی دیویی	۶۲۹.۹۳۴
شماره ی کتاب شناسی ملی	

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای من جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.



(ویرایش سیزدهم، ۲۰۱۲)

ال. کتلین ماهان، سیلویا اسکات - استامپ، جانسیل ریچموند

- فرزاد شیدفر - ناهید خلدی

نشر جامعه نگر

اول - ۱۳۹۱

۲۰۰ نسخه

آرسا کو

آبرزنگ

۱۸۹۰۰ تومان

۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۲۰۵-۱

تهران: خیابان انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خیابان فخر رازی - خیابان نظری غربی - شماره ی ۸۴ - تلفن: ۶۶۴۹۳۷۱۶ - ۶۶۴۹۴۱۸۷
فروش اینترنتی: www.jameenegar.com

کتاب فروشی های معتبر پزشکی سراسر کشور

• اراک: حیدری • اردبیل: خیام • ارومیه: شاهد ایثارگران • اصفهان: رازی - پژواک - پارسا • اهواز: رشد - بین الملل • بابل: علی زاده - اندیشه • بجنورد: به نشر • بروجرد: ولایت • بندرعباس: استاد • بوشهر: کتاب فروشی عمادی • بیرجند: آذین • تالش: جامعه نگر • تبریز: بابک - صادق زاده - رستم زاده • تنکابن: میرچی • جهرم: کلبه کتاب • خرمدره: معلم • ۲ خرم آباد: نشر دانشگاهیان • رشت: دانشگاه آزاد پل طالشان - ارجمند - مرده • زابل: رازی • زاهدان: کالج • زنجان: شهر کتاب - مهدیس • ساری: هدف - دانشجو • سمنان: نسیم • شیراز: مرکز کتب دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی • قم: فاضل • کاشان: خانه ی کتاب • کرمان: پایپروس - حاجی پور • کرمانشاه: دانشمند - جهان کتاب • گرگان: دانشجو - علم و صنعت • مشهد: دانشجو - نمایشگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • همدان: روزاندیش - دانشجو.

علم تغذیه علاوه بر این که در رشته‌هایی مثل اقتصاد و کشاورزی کاربردهای بسیار مهمی دارد، در کلیه رشته‌های علوم پزشکی نیز تاثیر بسیار مهم و بارزی دارد. امروزه علم تغذیه به یکی از مهمترین رشته‌های علوم پزشکی تبدیل شده و در طی بیست سال اخیر، پیشرفت‌های علمی شگرف و بسیار قابل توجهی نموده است. علم تغذیه توانسته پل حیاتی با سایر رشته‌های علوم پایه و پزشکی در زمینه‌های تحقیقاتی و آموزشی ایجاد نماید؛ به گونه‌ای که امروزه کانون توجه دانشمندان علوم پزشکی در سراسر دنیا قرار گرفته است. با گسترش مرزهای دانش تغذیه، در حال حاضر این رشته دارای زمینه‌هایی مانند تغذیه بالینی، تغذیه سلولی، تغذیه مولکولی، تغذیه جامعه و سیاست‌گذاری تغذیه می‌باشد که محققان متعددی در این زمینه‌ها در حال پژوهش و آموزش می‌باشند.

با توجه به گسترش بیماری‌های مزمن غیرواکیر در اکثر جوامع دنیا مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، استئوپروز، آرتریت روماتوئید، و بیماری‌های عصبی و روانی که وابستگی بسیار زیادی با الگوی غذایی فرد دارند و از سوی دیگر نقش محوری و بنیادین تغذیه در این بیماری‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که دانش کافی و جامع تغذیه برای کلیه دانشجویان پزشکی، ضرورت بسیار مهمی را به خود اختصاص می‌دهد. مطالعه و شناخت مواد مغذی، بهترین منابع غذایی، متابولیسم مواد مغذی و تداخل آن‌ها با یکدیگر، عوامل مؤثر بر جذب، میزان‌های توصیه‌شده و مناسب دریافت، موضوعات اصلی علم تغذیه می‌باشند.

دانش تغذیه می‌تواند در کنار سایر دانسته‌های دانشجویان پزشکی از کلیه رشته‌های علوم پزشکی، باعث ارتقاء روند پیشگیری از بیماری و همچنین تسریع و تسهیل روند درمان بیماران و در نهایت ارتقاء سطح سلامت و رفاه اجتماعی گردد.

کتاب حاضر که ترجمه‌ی بخش‌هایی از کتاب *Krause's Food and the Nutrition Care Process, 2012* (Edition 13) می‌باشد، مطابق با سرفصل‌های درس «اصول تغذیه» برای دانشجویان پزشکی و تغذیه ترجمه شده است و منبع علمی بسیار مناسب، کامل، جامع و مفیدی برای دانشجویان علوم پزشکی و تغذیه، پزشکان، دندان‌پزشکان، داروسازان و همچنین دانشجویان و دانش‌آموختگان سایر رشته‌های علوم پزشکی، بهداشتی و پیراپزشکی می‌باشد.

مترجمان

تنظیم لیپیدهای خون توسط کربوهیدرات.....	۴۰	واژه‌نامه.....	۹
چربی‌ها و لیپیدها.....	۴۲	نیاز به انرژی.....	۱۰
ساختار و عملکرد لیپیدها.....	۴۲	اجزای مصرف انرژی.....	۱۰
اسیدهای چرب.....	۴۲	مصرف انرژی پایه و استراحت.....	۱۰
اسیدهای چرب ضروری و نسبت امگا-۶ به امگا-۳.....	۴۴	عوامل مؤثر بر مصرف انرژی استراحت.....	۱۱
اسیدهای چرب ترانس.....	۴۷	اثر گرمایی غذا.....	۱۳
لینولیک اسید کانزوگه.....	۴۸	گرمایی فعالیت.....	۱۳
تری‌گلیسریدها.....	۴۸	اندازه‌گیری مصرف انرژی.....	۱۴
فسفولیپیدها.....	۴۸	پرسش‌نامه‌ی فعالیت بدنی.....	۱۶
اسفنگولیپیدها، الکل‌ها، موم‌ها، ایزوپرنوئیدها و... ..	۴۹	برآورد نیاز به انرژی.....	۱۸
لیپیدهای سنتتیک.....	۵۰	معادلات برآورد مصرف انرژی استراحت.....	۱۸
توصیه‌هایی برای دریافت چربی.....	۵۳	برآورد نیاز به انرژی از طریق دریافت انرژی.....	۱۸
الکل (اتیل الکل).....	۵۳	معادلات پیش‌بینی نیاز به انرژی.....	۱۹
اسیدهای آمینه و پروتئین.....	۵۵	برآورد انرژی مصرف‌شده در فعالیت بدنی.....	۱۹
اسیدهای آمینه‌ی بایسته.....	۵۶	برآورد انرژی مصرف‌شده در برخی فعالیت‌ها با	
کفایت پروتئین غذایی.....	۵۸	استفاده از معادل متابولیکی.....	۲۰
تعادل نیتروژن.....	۶۰	فعالیت بدنی در کودکان.....	۲۶
کاربرد و ذخیره‌سازی درشت‌مغذی‌ها در وضعیت سیری.....	۶۱	محاسبه‌ی انرژی مواد غذایی.....	۲۶
کاتابولیسم درشت‌مغذی‌ها در وضعیت گرسنگی.....	۶۴	آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۲۸
ریزمغذی‌ها: ویتامین‌ها.....	۶۶		
ویتامین‌های محلول در چربی.....	۶۷		
ویتامین A.....	۶۸		
ویتامین D (کلسی‌فرول).....	۷۵		
ویتامین E.....	۸۷	واژه‌نامه.....	۲۹
ویتامین K.....	۹۰	درشت‌مغذی‌ها.....	۳۱
ویتامین‌های محلول در آب.....	۹۳	کربوهیدرات‌ها.....	۳۱
تیامین.....	۹۳	مونوساکاریدها.....	۳۱
ریبوفلاوین.....	۹۶	دی‌ساکاریدها و الیگوساکاریدها.....	۳۲
نیاسین.....	۹۹	پلی‌ساکاریدها.....	۳۴
اسید پانتوتیک.....	۱۰۲	فیبر غذایی و فیبر عملکردی.....	۳۵
ویتامین B _۶ (پیریدوکسین).....	۱۰۳	نقش فیبر در هضم و جذب.....	۳۸
فولات.....	۱۰۵	جذب گلوکز و شاخص گلیسمی.....	۳۹

۱۷۹.....	تعادل آب	۱۱۰.....	ویتامین B ₁₂ (کبالامین)
۱۸۲.....	حذف آب	۱۱۳.....	بیوتین
۱۸۳.....	الکترولیت‌ها	۱۱۴.....	اسید اسکوریک
۱۸۴.....	کلسیم	۱۱۷.....	عوامل شبه ویتامین
۱۸۵.....	سدیم	۱۱۸.....	کولین و بتائین
۱۸۷.....	منیزیم	۱۱۹.....	کارنیتین
۱۸۷.....	فسفر	۱۱۹.....	میو - اینوزیتول
۱۸۸.....	پتاسیم	۱۲۰.....	یوبی کینون ها
۱۹۰.....	تعادل اسید - باز	۱۲۰.....	بیوفلاوونوئیدها
۱۹۰.....	تولید اسید	۱۲۱.....	ریزمغذی‌ها: مواد معدنی
۱۹۱.....	تنظیم	۱۲۱.....	ترکیب مواد معدنی در بدن
۱۹۲.....	اختلالات اسید - باز	۱۲۲.....	مشکل مواد معدنی در رژیم غذایی آمریکایی
۱۹۲.....	اسیدوز متابولیک	۱۲۲.....	کلسیم
۱۹۳.....	آلکالوز متابولیک	۱۳۱.....	فسفر
۱۹۳.....	اسیدوز تنفسی	۱۳۵.....	منیزیم
۱۹۴.....	آلکالوز تنفسی	۱۴۰.....	گوگرد
۱۹۴.....	جبران	۱۴۰.....	مواد معدنی ریز (عناصر جزئی)
۱۹۴.....	آدرس‌های اینترنتی مفید	۱۴۱.....	خصوصیات کلی
۱۹۵.....	فصل ۴ تغذیه در بارداری و شیردهی	۱۴۱.....	آهن
۱۹۵.....	واژه‌نامه	۱۵۱.....	روی
۱۹۶.....	پیش از لقاح و باروری	۱۵۷.....	فلوئور
۱۹۶.....	آمادگی توانمندی و باروری	۱۵۸.....	مس
۱۹۶.....	سموم	۱۶۲.....	مواد معدنی بسیار جزئی
۱۹۷.....	چاقی، شرایط غدد درون‌ریز و استرس اکسیداتیو	۱۶۲.....	ید
۱۹۷.....	لقاح	۱۶۵.....	سلنیوم
۱۹۸.....	بارداری	۱۶۸.....	منگنز
۱۹۸.....	تغییرات فیزیولوژیک در دوران بارداری	۱۶۹.....	کروم
۲۰۹.....	اثرات وضعیت تغذیه‌ای بر نتیجه‌ی بارداری	۱۷۲.....	مولیبدنوم
۲۱۷.....	مکمل‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری	۱۷۳.....	بور
۲۱۷.....	نیازهای تغذیه‌ای	۱۷۳.....	کیالت
۲۲۵.....	راهنمای غذایی در دوران بارداری	۱۷۴.....	سایر عناصر جزئی
۲۳۰.....	عوارض بارداری و راهکارهای رژیمی	۱۷۵.....	آدرس‌های اینترنتی مفید
۲۳۳.....	شیردهی		
۲۳۳.....	فواید تغذیه با شیر مادر	فصل ۳ تعادل آب، الکترولیت‌ها	
۲۳۴.....	موارد منع شیردهی	۱۷۷.....	و اسید - باز
۲۳۴.....	فیزیولوژی شیردهی	۱۷۷.....	واژه‌نامه
۲۳۵.....	نیازهای تغذیه‌ای دوران شیردهی	۱۷۸.....	آب بدن
۲۳۷.....	تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر	۱۷۸.....	اعمال
		۱۷۹.....	توزیع آب

۲۶۷.....	پروتئین.....	۲۳۸.....	تکنیک (روش) شیردهی.....
۲۶۸.....	ویتامین‌ها و مواد معدنی.....	۲۴۱.....	آدرس‌های اینترنتی مفید.....
۲۷۰.....	تهیه‌ی یک رژیم کافی.....		
۲۷۰.....	الگوهای دریافت.....	۲۴۳.....	واژه‌نامه.....
۲۷۲.....	عوامل مؤثر بر دریافت غذا.....	۲۴۳.....	نمو فیزیولوژیک.....
۲۷۷.....	تغذیه‌ی کودکان پیش‌دبستانی.....	۲۴۵.....	نیازهای تغذیه‌ای.....
۲۷۹.....	تغذیه‌ی کودکان دبستانی.....	۲۴۵.....	انرژی.....
۲۸۰.....	آموزش تغذیه.....	۲۴۵.....	پروتئین.....
۲۸۱.....	نگرانی‌های تغذیه‌ای.....	۲۴۵.....	لیپیدها.....
۲۸۱.....	چاقی/ اضافه‌وزن.....	۲۴۶.....	کربوهیدرات‌ها.....
۲۸۴.....	کم‌وزنی و تأخیر رشد (FTT).....	۲۴۶.....	آب.....
۲۸۵.....	کمبود آهن.....	۲۴۷.....	مواد معدنی.....
۲۸۵.....	پوسیدگی‌های دندان.....	۲۴۸.....	ویتامین‌ها.....
۲۸۵.....	آلرژی‌ها.....	۲۴۹.....	شیر.....
۲۸۵.....	اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه کودکان.....	۲۴۹.....	شیر مادر.....
۲۸۶.....	اختلال خودگرایی و انزواطلبی (ASDs).....	۲۵۰.....	ترکیبات شیر مادر و شیر گاو.....
۲۸۶.....	پیشگیری از بیماری‌های مزمن.....	۲۵۱.....	عوامل ضد عفونی.....
۲۸۶.....	چربی‌های رژیمی و سلامت قلبی عروقی.....	۲۵۲.....	فرمولاها.....
۲۸۷.....	کلسیم و سلامت استخوان‌ها و چاقی.....	۲۵۲.....	شیر کامل گاو.....
۲۸۷.....	فیبر.....	۲۵۳.....	تهیه‌ی فرمولا.....
۲۸۹.....	فعالیت فیزیکی.....	۲۵۴.....	غذا.....
۲۹۰.....	آدرس‌های اینترنتی مفید.....	۲۵۴.....	تغذیه.....
		۲۵۴.....	الگوهای شروع تغذیه.....
۲۹۱.....	واژه‌نامه.....	۲۵۵.....	تکامل مهارت‌های خوردن.....
۲۹۱.....	جمعیت سالمندان.....	۲۵۶.....	افزودن غذاهای نیمه‌جامد.....
۲۹۲.....	پیری‌شناسی + طب سالمندی = طیف سالمندی.....	۲۵۹.....	از شیرگیری از پستان یا شیشه به لیوان.....
۲۹۴.....	نقش تغذیه در ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری.....	۲۵۹.....	پوسیدگی دندان در کودکی.....
۲۹۵.....	تغذیه به عنوان پیشگیری اولیه.....	۲۵۹.....	تغذیه‌ی نوزادان بزرگتر.....
۲۹۵.....	تغذیه به عنوان پیشگیری ثانویه.....	۲۶۲.....	آدرس‌های اینترنتی مفید.....
۲۹۵.....	تغذیه به عنوان پیشگیری ثالثیه.....		
۲۹۵.....	تئوری‌های پیری.....	۲۶۳.....	واژه‌نامه.....
۲۹۵.....	تغییرات فیزیولوژیک.....	۲۶۳.....	تغذیه در دوران کودکی.....
۲۹۶.....	تغییرات ترکیب بدن.....	۲۶۳.....	الگوی رشد.....
۲۹۷.....	چشایی و بویایی.....	۲۶۴.....	جبران رشد.....
۲۹۸.....	شنوایی و بینایی.....	۲۶۵.....	بررسی رشد.....
۲۹۸.....	صلاحیت ایمنی.....	۲۶۷.....	مواد مغذی مورد نیاز.....
۲۹۸.....	دهان.....	۲۶۷.....	انرژی.....
۲۹۹.....	دستگاه گوارش.....		

فصل ۹ ارزیابی بیوشیمیایی..... ۳۳۹	قلب و عروق..... ۲۹۹
واژه‌نامه..... ۳۳۹	کلیه‌ها..... ۳۰۰
تعاریف و فواید داده‌های آزمایشگاهی تغذیه‌ای..... ۳۴۰	دستگاه عصبی..... ۳۰۰
انواع نمونه..... ۳۴۱	مشکلات سلامتی رایج..... ۳۰۰
انواع بررسی..... ۳۴۲	بیماری‌های چشم..... ۳۰۰
تفسیر تغذیه‌ای داده‌های معمول آزمایشگاهی پزشکی..... ۳۴۲	افسردگی..... ۳۰۱
پانل‌های شیمی بالینی..... ۳۴۲	زخم‌های فشاری..... ۳۰۱
شمارش خون کامل..... ۳۴۳	ناپایداری و اختلال جسمی..... ۳۰۴
آزمون مدفوع..... ۳۴۳	کیفیت زندگی..... ۳۰۴
تجزیه‌ی ادرار..... ۳۴۳	عملکرد..... ۳۰۴
ارزیابی وضعیت هیدراسیون..... ۳۴۷	حفظ وزن..... ۳۰۵
آزمون مقاومت بیوالکتریکی..... ۳۴۸	غربالگری و ارزیابی تغذیه..... ۳۰۶
بررسی سوءتغذیه‌ی پروتئین - انرژی وابسته به استرس..... ۳۴۸	نیازهای تغذیه‌ای..... ۳۰۷
پروتئین واکنش دار C (CRP)..... ۳۴۸	فواید مراقبت بهداشتی..... ۳۱۰
کراتینین..... ۳۴۸	فواید درمان پزشکی تغذیه‌ای..... ۳۱۱
صلاحیت ایمنی..... ۳۵۰	سرویس‌های حمایتی..... ۳۱۱
تعادل نیتروژن..... ۳۵۰	برنامه‌ی عمل به تغذیه‌ی سالمندان آمریکا (OAA)..... ۳۱۱
پروتئین‌های خامل کبدی..... ۳۵۰	برنامه‌های کمک‌غذایی وزارت کشاورزی ایالات متحده‌ی آمریکا (USDA)..... ۳۱۲
داده‌های آزمایشگاهی برای کم‌خونی‌های تغذیه‌ای..... ۳۵۲	برنامه‌ی کمک‌های تغذیه‌ای تکمیلی (SNAP)..... ۳۱۲
طبقه‌بندی کم‌خونی..... ۳۵۳	برنامه‌ی اقلام غذایی غنی‌شده (CSFP)..... ۳۱۳
آزمون‌های تشخیصی کم‌خونی فقر آهن..... ۳۵۴	برنامه‌ی تغذیه بازار کشاورزان ارشد (SFMNP)..... ۳۱۳
آزمون‌های تشخیصی کم‌خونی‌های ماکروسیتیک مرتبط با کمبود ویتامین B..... ۳۵۵	سرویس‌های خدمات درمانی و تغذیه‌ای نیازمندان..... ۳۱۳
ویتامین‌های محلول در چربی..... ۳۵۷	زندگی با کمک دستیار و تسهیلات برای مراقبت‌های تخصصی..... ۳۱۴
ویتامین A..... ۳۵۷	تغذیه در سطح اول تا سوم پیشگیری در آسایشگاه‌ها..... ۳۱۵
ویتامین D..... ۳۵۷	آدرس‌های اینترنتی مفید..... ۳۱۷
ویتامین K..... ۳۵۸	
ویتامین‌های محلول در آب و عناصر معدنی کمیاب..... ۳۵۸	
ارزیابی خطر بیماری مزمن..... ۳۵۹	
شاخص‌های لیپیدی خطر بیماری قلبی..... ۳۵۹	
هموگلوبین A1C و دیابت..... ۳۵۹	
استرس اکسیداتیو..... ۳۶۰	
وضعیت آنتی‌اکسیدانی..... ۳۶۰	
نشانه‌های استرس اکسیداتیو..... ۳۶۱	
آدرس‌های اینترنتی مفید..... ۳۶۵	
فصل ۱۰ رفتاری - محیطی فرد در جامعه..... ۳۶۷	
واژه‌نامه..... ۳۶۷	
فعالیت‌های تغذیه در جامعه..... ۳۶۸	
	فصل ۸ بررسی وضعیت رژیم و بالینی..... ۳۱۹
	واژه‌نامه..... ۳۱۹
	عدم تعادل غذایی..... ۳۲۰
	غربالگری تغذیه‌ای..... ۳۲۴
	بررسی وضعیت تغذیه..... ۳۲۹
	ابزارها برای ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای..... ۳۳۱
	پیشینه‌ها..... ۳۳۱
	آنالیز دریافت مواد مغذی..... ۳۳۶
	آدرس‌های اینترنتی مفید..... ۳۳۷

۴۰۰.....	اجرای راهنماها	۳۷۰.....	نیازسنجی برای خدمات تغذیه‌ای مبتنی بر جامعه
۴۰۱.....	برچسب‌گذاری غذایی	۳۷۱.....	منابع اطلاعاتی برای نیازسنجی
۴۰۴.....	اجبار در برچسب‌گذاری تغذیه‌ای	۳۷۱.....	بررسی‌های ملی تغذیه‌ای
۴۰۴.....	اندازه‌ی استانداردشده‌ی هر سهم در برچسب غذا	۳۷۱.....	بررسی ملی سلامت و تغذیه
۴۰۴.....	برچسب حقایق تغذیه‌ای		بررسی مداوم دریافت غذا توسط افراد: بررسی
۴۰۶.....	ادعای محتوای مواد مغذی	۳۷۲.....	آگاهی بهداشتی و رژیم غذایی
۴۰۶.....	ادعای سلامتی	۳۷۲.....	بررسی ملی غذا و تغذیه: ما در آمریکا چه می‌خوریم؟
۴۰۶.....	الگوهای رژیمی و رهنمودهای مشورتی	۳۷۲.....	قانون پایش ملی تغذیه و تحقیقات مربوطه
۴۰۶.....	الگوهای تغذیه‌ای گیاه‌خواری	۳۷۳.....	بانک ملی داده‌های مواد مغذی
۴۱۰.....	جنبه‌های فرهنگی برنامه‌ریزی رژیم غذایی	۳۷۳.....	مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها
۴۱۳.....	مذهب و غذا	۳۷۳.....	اهداف و راهنمایی‌های ملی تغذیه‌ای
۴۱۵.....	آدرس‌های اینترنتی مفید	۳۷۴.....	راهنماهای رژیمی برای آمریکایی‌ها
.....	فصل ۱۶ سبزی، میوه، حبوبات و غلات	۳۷۴.....	راهنمایی‌های غذایی
.....	فصل ۱۷ تغذیه و ورزش		مردم سالم و گزارش رئیس کل بهداشت دولت
۴۱۷.....	واژه‌نامه	۳۷۴.....	فدرال در مورد تغذیه و سلامتی
۴۱۸.....	تغذیه و التهاب (آماس)	۳۷۵.....	برنامه‌ی ملی ناهار مدرسه
۴۲۰.....	التهاب و تنظیم ایمنی	۳۷۵.....	مقادیر توصیه‌شده دریافت و دریافت مرجع رژیمی
۴۲۰.....	ارزیابی‌های فیزیکی و عملکردی	۳۸۰.....	برنامه‌های تغذیه و کمک‌غذایی
۴۲۰.....	تن‌سنجی	۳۸۰.....	بیماری‌های غذارا
۴۲۰.....	تفسیر قد و وزن	۳۸۱.....	کنترل نقاط بحرانی
۴۲۱.....	قد و ارتفاع	۳۸۶.....	سلامت (ایمنی) غذا و آب
۴۲۲.....	وزن	۳۸۶.....	آلودگی
۴۲۳.....	شاخص توده‌ی بدنی (BMI)	۳۸۹.....	مواد غذایی آلی و استفاده از آفت‌کش‌ها
۴۲۴.....	ترکیب بدن	۳۹۰.....	بیوتروریسم و ایمنی غذا و آب
۴۳۰.....	معاینات بدنی از دید تغذیه‌ای	۳۹۰.....	پروژه‌ی بلایا
۴۳۰.....	رویکرد	۳۹۲.....	آدرس‌های اینترنتی مفید
۴۳۰.....	تجهیزات		فصل ۱۸ تغذیه و تغذیه: سرانجام
۴۳۰.....	روش‌های معاینه و یافته‌ها		فصل ۱۹ تغذیه و تغذیه: سرانجام
۴۳۱.....	سایر ابزارها و معیارهای ارزیابی	۳۹۳.....	واژه‌نامه
۴۳۱.....	ارزیابی عملکرد تغذیه	۳۹۴.....	تعیین نیازهای مواد مغذی
۴۳۲.....	عملکرد معدی‌روده‌ای	۳۹۴.....	راهنماهای جهانی
۴۳۲.....	روش‌های دیناموتری دستی (انقباض‌سنجی)	۳۹۴.....	دریافت مرجع رژیمی
۴۳۴.....	وضعیت آب	۳۹۶.....	وضعیت تغذیه‌ی آمریکایی‌ها
۴۳۵.....	ارزیابی فعالیت فیزیکی	۳۹۶.....	داده‌های دریافت غذا و تغذیه
۴۳۵.....	ارزیابی همه‌جانبه‌ی فردی	۳۹۷.....	شاخص تغذیه‌ی سالم
۴۳۷.....	آدرس‌های اینترنتی مفید	۳۹۸.....	گزارش پایش تغذیه‌ای
.....	فصل ۱۸ سبزی، میوه، حبوبات و غلات	۳۹۹.....	راهنماهای ملی برای طراحی رژیم غذایی
.....	فصل ۱۹ تغذیه و ورزش	۳۹۹.....	راهنماهای رژیمی کنونی