



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: تغذیه اساسی ۱ (کد درس: ۳۷)	تعداد واحد: ۲
تعداد جلسات: ۱۶	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه زمان:
پیش نیاز: بیوشیمی متابولیسم	فراگیران: دانشجویان کارشناسی پیوسته تغذیه
مشخصات استاد درس: پریسا زارعی شرق - کارشناس ارشد علوم تغذیه ساعات حضور: همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۴ آدرس پست الکترونیکی: zareip@varastegan.ac.ir	
هدف کلی:	
✓ آشنایی با انرژی دریافتی و مصرفی و نحوه محاسبه آن ✓ آشنایی با انواع کربوهیدرات و متابولیسم آن ✓ آشنایی با انواع پروتئین و متابولیسم آن ✓ آشنایی با انواع لیپیدها و متابولیسم آن	
شرح درس: درشت مغذی ها در مواد غذایی تامین کننده انرژی روزانه هر فرد است. تعیین میزان مصرف آن ها و آگاهی از نحوه متابولیسم آن ها در تنظیم کالری دریافتی اهمیت دارد. در پایان این درس انتظار می رود دانشجویان با انواع درشت مغذی ها آشنا شوند و انرژی لازم برای هر فرد را بر اساس درشت مغذی ها تعیین کنند.	
فعالیت استاد: تدری از طریق فایل مجازی، ارائه تکلیف و بررسی آن و برگزاری کلاس آنلاین	
قوانین کلاس: حضور در جلسات آنلاین الزامی می باشد	
وظایف و فعالیت های دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در مباحث کلاسی، انجام تکالیف و ارائه کلاسی	
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): ✓ امتحان میان ترم ۸ نمره ✓ امتحان پایان ترم ۸ نمره ✓ کوئیز های کلاسی ۲ نمره ✓ تکالیف ۲ نمره	
امکانات آموزشی: سامانه آموزش مجازی	
روش آموزش: ارائه سخنرانی توسط استاد با استفاده از ویدیو پروژکتور و وایت برد همراه با پرسش و پاسخ از دانشجویان	
منابع:	
۱. اصول تغذیه کراوس: جلد دوم، ترجمه دکتر فرزاد شیدفر ۲. اصول تغذیه کراوس: جلد دوم، ترجمه دکتر نیاز محمد زاده ۱۳۹۷ ۳. تغذیه اساسی مدرن در سلامت و بیماری ها: ترجمه مصطفی نوروزی و رزا زاوشی ۱۳۹۷ انتشارات رویان پژوه	

۴-Krause's Food & The nutrition Care Process (2016)

۵-Modern Nutrition in Health and Disease (2014). Catharine Ross, et al.

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان سرفصل مطالب	اهداف اختصاصی
در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می‌رود:			
۱		آشنایی با اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی و BMR	اجزای تشکیل دهنده انرژی مصرفی را شرح دهد
۲		آشنایی با عوامل موثر بر BMR و TEF	نقش عوامل موثر بر انرژی متابولیک پایه را شرح دهد گرمایی ناشی از مصرف غذا و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد
۳		آشنایی با انرژی ناشی از فعالیت فیزیکی و عوامل موثر بر آن آشنایی با روش های مستقیم و غیر مستقیم اندازه گیری انرژی مصرفی(جبرانی)	انرژی ناشی از فعالیت و عوامل موثر بر آن را شرح دهد روش های اندازه گیری انرژی مصرفی را توضیح دهد
۴		آشنایی با روش محاسبه انرژی فعالیت فیزیکی و انرژی ناشی از مصرف غذاها	روش های اندازه گیری انرژی فعالیت فیزیکی را بیان کند انرژی مصرفی غذاها را براساس درشت مغذی ها محاسبه کند
۵		آشنایی با انواع کربوهیدرات ها، مونوساکاریدها، پلی ساکارید های مهم در تغذیه انسان	انواع کربوهیدرات را توضیح دهد
۶		نمایه گلیسمی، بارگلیسمی و اهمیت آن در علم تغذیه	نمایه گلیسمی و بارگلیسمی را توضیح دهد و انواع مواد غذایی را با یکدیگر مقایسه کند
۷		آشنایی با فیبر و انواع آن و نقش آن در سلامت و اسید فیتیک	انواع فیبر های محلول و نامحلول را با ساختار توضیح دهد
۸		هضم و جذب و انتقال و متابولیسم کربوهیدرات ها	مسیر هضم و جذب و انتقال و متابولیسم کربوهیدرات ها را توضیح دهد
۹		رفع اشکال و امتحان میان ترم	
۱۰		معرفی پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری و ساختار پروتئین ها	ساختار پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری را شرح دهد
۱۱		تعادل نیتروژن و چگونگی تعیین نیاز بدن به پروتئین	روش های تعیین نیاز بدن به پروتئین را شرح دهد
۱۲		آشنایی با روش های تعیین کیفیت پروتئین و اسیدهای آمینه محدود کننده	روش های تعیین کیفیت پروتئین و اسیدهای آمینه محدود کننده را توضیح دهد
۱۳		آشنایی با چربی ها و انواع لیپید ها، انواع اسیدهای چرب و مقادیر مورد نیاز آن	ساختار و تفاوت های چربی ها و انواع لیپید ها، را شرح دهد انواع اسیدهای چرب و مقادیر مورد نیاز آن را توضیح دهد

۱۴	اسیدهای چرب امگا۳ و عملکرد آن ها و ایکوزانوئیدها	ساختار اسیدهای چرب امگا۳ و عملکرد آن ها و ایکوزانوئیدها را توضیح دهد
۱۵	اثرات رژیم بر پروفایل لیپیدی خون	اثرات اسیدهای چرب مختلف در رژیم غذایی بر پروفایل لیپیدی خون شرح دهد
۱۶	آشنایی با هضم و جذب و متابولیسم چربی ها و اختلالات آن در بدن و رفع اشکال از لیپیدها	هضم و جذب و متابولیسم چربی ها و اختلالات آن در بدن را توضیح دهد