



بسمه تعالی  
دانشکده علوم پزشکی مراغه  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
طرح دوره ترمی course plan

<p>نام درس: تغذیه اساسی ۱ دانشکده: پرستاری و مامایی مراغه * تعداد واحد: ۲ واحد نظری * روز و ساعت برگزاری: روزهای یکشنبه ساعت ۱۰:۳۰-۸:۳۰ * محل برگزاری: کلاس شماره ۲</p>	<p>* نیمسال تحصیلی: نیمسال اول ۹۸-۹۹ * رشته و مقطع تحصیلی: علوم تغذیه - کارشناسی پیوسته * درس پیش نیاز: بیوشیمی متابولیسم * گروه آموزشی: علوم تغذیه و صنایع غذایی</p>
<p>نام مدرس: دکتر پیاھو نام مسوول درس: دکتر پیاھو آدرس دفتر: دانشکده علوم پزشکی مراغه، طبقه اول، داخلی ۲۲۴ تلفن: ۳۷۲۷۶۳۶۳ پست الکترونیک: <a href="mailto:Llllpayahoo44@gmail.com">Llllpayahoo44@gmail.com</a></p>	
<p>هدف کلی درس: دانشجو در پایان دوره باید به اصول پایه تغذیه آشنا شده و به اهمیت درشت مغذی ها در پیشگیری و درمان بیماریها و ارتقا سلامت پی ببرد</p>	
<p>اهداف اختصاصی: از فراگیران انتظار می رود در پایان دوره قادر باشند:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. آشنایی با تعاریف پایه و تقسیم بندی بیوشیمی کربوهیدرات ها</li> <li>۲. آشنایی با کربوهیدرات های مواد غذایی</li> <li>۳. آشنایی با تنظیم متابولیسمی، هورمونی و سلولی - مولکولی گلوکز در خون</li> <li>۴. آشنایی با کربوهیدرات های کاربوئن و بیان مکانیسم های احتمالی کربوهیدرات ها در فرآیند کاربوئنیسیته</li> <li>۵. آشنایی با علل افزایش تری گلیسریدها با مصرف افراطی کربوهیدرات ها و نقش این درشت مغذی در سندرم متابولیک، بیماریهای قلبی-عروقی و دیابت</li> <li>۶. آشنایی با مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه</li> <li>۷. آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه در بدن، توزیع آمینواسیدها و روش های سنتز و تجزیه آمینواسیدها برای روشن شدن علل ضروری بودن برخی آمینواسیدها در بدن</li> <li>۸. آشنایی با ارزیابی کیفیت پروتئین و ورشهای تعیین نیاز به پروتئین ها و اسیدهای آمینه در بدن</li> <li>۹. آشنایی با تعاریف پایه و ساختار بیوشیمیایی لیپیدها</li> <li>۱۰. آشنایی با هضم، جذب و متابولیسم چربیها با تاکید بر نقش آنزیم ها و هورمون های کلیدی</li> <li>۱۱. آشنایی با فرآیند سنتز اسیدهای چرب در بدن، آنزیم های موجود و علت ضروری بودن برخی اسیدهای چرب</li> <li>۱۲. آشنایی با نقش اسیدها چرب در التهاب، بیماریهای قلبی و عروقی و تنفسی</li> <li>۱۳. آشنایی با ترکیب بدن</li> <li>۱۴. آشنایی با مفاهیم پایه تعاریف مهم در ارتباط با انرژی</li> <li>۱۵. آشنایی با اجزای انرژی مصرفی، BMR، PA و TEF</li> <li>۱۶. کالریمتری مستقیم، غیر مستقیم و آب دو بار نشان دار</li> <li>۱۷. آشنایی با فرمولهای هریس بندیکت، OWEN، میفلین و فرمولهای جدید انرژی</li> <li>۱۸. آشنایی با مفاهیم MET، PAL و کاربرد آنها</li> </ol>	
<p>شیوه تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث و کار گروهی مواد و وسایل آموزشی: ویدئو پروژکتور، پاورپوینت، مازیک و وایت برد</p>	
<p>نحوه ارزشیابی دانشجو: ۱- حضور فعال، مداوم و بدون غیبت (۱۰٪)</p>	

۲- امتحان میان ترم (۲۰٪)

۳- امتحان پایان ترم (۷۰٪)

از فراگیران انتظار می رود:

در تمام جلسات درس بدون تاخیر حضور یابند.

در بحث ها و فعالیت های کلاسی مشارکت نمایند.

شئونات اسلامی را در کلاس درس رعایت نمایند.

\* تاریخ امتحان میان ترم: ۹۸/۳/۴

تاریخ امتحان پایان ترم: بر طبق مقررات آموزشی

\* سایر تذکرات مهم برای دانشجویان: حضور فعال در کلاس و مشارکت در پرسش و پاسخ از اهمیت برخوردار است.

منابع اصلی برای یافتن مقاله و سایر اطلاعات مفید

1. Kathleen Mahan L.; Raymond J.L. Krause's Food & the Nutrition I care Process, Loise Missouri Elsevier.
2. Catharine Ross.; Benjamin caballero ., Robert J. Cousins.; Katherine L Tucker.; Thomas R. Ziegler, Modern Nutrition in Health and Diseases. Lippincott Williams & Wilkines

### جدول زمان بندی برنامه درسی تغذیه اساسی ۱

روز و تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	ملاحظات / آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
یکشنبه ۷/۷	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تعاریف پایه و تقسیم بندی بیوشیمی کربوهیدرات ها	دکتر پیاھو	شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۷/۱۴	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تعاریف مربوطه به کربوهیدرات های مواد غذایی	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۷/۲۱	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تنظیم متابولیسی، هورمونی و سلولی - مولکولی گلوکز در خون	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۷/۲۸	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تعریف کربوهیدرات های کاربوژن و بیان مکانیسم های احتمالی کربوهیدرات ها در فرآیند کاربوژنسیسته	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
جبرانی ۸/۸	-	علل افزایش تری گلیسریدها با مصرف افراطی کربوهیدرات ها و نقش این درشت مغذی در سندرم متابولیک، بیماریهای قلبی-عروقی و دیابت	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۸/۱۲	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	مفاهیم پایه و ساختار بیوشیمیایی اسیدهای آمینه	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۸/۱۹	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	هضم، جذب و متابولیسم اسیدهای آمینه در بدن، توزیع آمینواسیدها و روش های سنتز و تجزیه آمینواسیدها برای روشن شدن علل ضروری بودن برخی آمینواسیدها در بدن	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۸/۲۶	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	ارزیابی کیفیت پروتئین و ورشهای تعیین نیاز به پروتئین ها و اسیدهای آمینه در بدن	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۹/۳	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تعاریف پایه و ساختار بیوشیمیایی لیپیدها	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۹/۱۰	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	هضم، جذب و متابولیسم چربیها با تاکید بر نقش آنزیم ها و هورمون های کلیدی	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۹/۱۷	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	فرایند سنتز اسیدهای چرب در بدن، آنزیم های موجود و علت ضروری بودن برخی اسیدهای چرب	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۹/۲۴	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	نقش اسیدها چرب در التهاب، بیماریهای قلبی و عروقی و تنفسی	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس
یکشنبه ۱۰/۱	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	تعریف مفاهیم ترکیب بدن و مفاهیم پایه تعاریف مهم در ارتباط با انرژی	دکتر پیاھو	مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس

مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس	دکتر پیاھو	آشنایی با اجزای انرژی مصرفی، BMR، PA و TEF و کالریمتری مستقیم، غیر مستقیم و آب دو بار نشان دار	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	یکشنبه ۱۰/۸
مطالعه قبلی و شرکت فعال در کلاس	دکتر پیاھو	فرمولهای هریس بندیکت، OWEN، میفلین و فرمولهای جدید انرژی و مفاهیم MET، PAL و کاربرد آنها	۸:۳۰ - ۱۰:۳۰	یکشنبه ۱۰/۱۵