

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
دوره کارشناسی علوم تغذیه

اهداف پایان درس:

- دانشجو بتواند در مورد نقش و تاثیر ریزمغذی ها را در سلامتی و درمان بیماری های مزمن درک و بیان نماید.

اهداف شناختی:

- دانشجو بتواند منابع غذایی، جذب، نحوه متابولیسم، مقادیر توصیه شده، و اثرات کمبود و توکسیسیتی توضیح دهد.

اهداف روانی حرکتی:

- دانشجو بتواند بر اساس مباحث مطرح شده در کلاس، با استفاده از ریزمغذی ها برای پیشگیری یا درمان بیماری های مزمن پیشنهادات صحیح ارائه کند.

شماره جلسه	نام استاد	سرفصل
۱	دکتر حکمت دوست	ویتامین آ زیست فراهمی، منابع، متابولیسم، دفع، علائم کمبود و توکسیسیتی
۲	دکتر حکمت دوست	ویتامین د زیست فراهمی، منابع، متابولیسم، دفع، علائم کمبود و توکسیسیتی
۳	دکتر حکمت دوست	ویتامین کا و ای زیست فراهمی، منابع، متابولیسم، دفع، علائم کمبود و توکسیسیتی
۴	دکتر حکمت دوست	ویتامین ب ۱۲ و فولات زیست فراهمی، منابع، متابولیسم، دفع، علائم کمبود و توکسیسیتی
۵	دکتر حکمت دوست	ویتامین سی زیست فراهمی، منابع، متابولیسم، دفع، علائم کمبود و توکسیسیتی
۶	دکتر نصراله زاده	کلسیم: توزیع کلسیم در بدن، اعمال کلسیم، تنظیم هموستازی، جذب، دفع، فراهمی زیستی، مقادیر مورد نیاز، منابع غذایی، مکملهای کلسیم
۷	دکتر نصراله زاده	فسفر و منیزیم:

<p>اعمال فسفر در بدن، جذب، دفع، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، عواقب مصرف زیاده از حد منیزیم بافتهای بدن، اعمال، جذب، دفع، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های منیزیم</p>		
<p>آهن: آهن در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های آهن</p>	<p>دکتر نصراله زاده</p>	<p>۸</p>
<p>روی و مس: روی: مقدار در بافتهای بدن، جذب، فراهمی زیستی، متابولیسم و تعادل، اعمال، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود مس: پروتئین ها و آنزیم های حاوی مس، اعمال، جذب، متابولیسم، تعادل، کمبود، اختلالات ژنتیکی متابولیسم مس</p>	<p>دکتر نصراله زاده</p>	<p>۹</p>
<p>ید و سلنیوم: ید: متابولیسم، جذب و ودفع، اعمال، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکملها، مسمومیت سلنیوم: متابولیسم، جذب و دفع، اعمال، مقادیر توصیه شده، کمبود، مسمومیت</p>	<p>دکتر نصراله زاده</p>	<p>۱۰</p>
<p>تیامین: تیامین در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های تیامین</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۱</p>
<p>ریبوفلاوین: ریبوفلاوین در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های ریبوفلاوین</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۲</p>
<p>نیاسین: نیاسین در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های نیاسین</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۳</p>
<p>پیریدوکسین: پیریدوکسین در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های پیریدوکسین</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۴</p>
<p>بیوتین و پانتاتونیک اسید: بیوتین و پانتاتونیک اسید در بدن، جذب، فراهمی زیستی، انتقال، ذخیره، دفع، تعادل، منابع غذایی، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکمل های بیوتین و پانتاتونیک اسید</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۵</p>
<p>کروم و سلنیوم و منگز و مولیبدنیوم: متابولیسم، جذب و ودفع، اعمال، مقادیر توصیه شده، کمبود، مکملها، مسمومیت</p>	<p>دکتر حجازی</p>	<p>۱۶</p>

ارزشیابی درس:

۱- امتحان پایان ترم (۸۰٪) - ۳- تکالیف عملی (۲۰٪)

منابع:

- Modern Nutrition in Health and Disease (last edition)
- Present Knowledge in Nutrition