

دانشکده پزشکی  
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس : تغذیه اختصاصی و شیوه های تهیه غذاهای ویژه

مخاطبان: دانشجویان ترم سوم دکتری تخصصی طب ایرانی

تعداد واحد: ۲ (۱ واحد نظری - ۱ واحد عملی) سهم استاد از واحد: ۲

ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: تا یک ساعت پس از اتمام جلسات درس

زمان ارائه درس: چهارشنبه ها

مدرس: دکتر زهرا جعفری

درس و پیش نیاز: ندارد

هدف کلی درس :

بازنگری در مبانی تغذیه در طب سنتی و یافته های علمی عصر حاضر، تغذیه در سلامت و بیماری، نقد و بررسی غذا درمانی در طب سنتی، انواع غذاهای رژیمی و خاص در طب سنتی و شیوه تهیه و موارد کاربرد آنها، استفاده از دانش روز برای ارتقا کیفیت غذاهای رژیمی سنتی و ملاحظات بهداشتی در تهیه، طبخ و نگهداری مواد غذایی

اهداف کلی جلسات :

- ۱- مبانی و روش های محاسبه کالری (ارزش غذایی مواد غذایی)
- ۲- آشنایی با کتب و منابع مطالعاتی قابل استفاده
- ۳- واژه شناسی تغذیه در منابع طب ایرانی
- ۴- آشنایی با مفردات غذایی
- ۵- تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (مری)
- ۶- تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (معه)
- ۷- تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (امعا)
- ۸- تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (کبد و طحال)
- ۹- تغذیه اختصاصی در بیماری های مفاصل
- ۱۰- تغذیه اختصاصی در بیماری های مغز و اعصاب
- ۱۱- تغذیه اختصاصی در بیماری های مردان
- ۱۲- تغذیه اختصاصی در بیماری های زنان
- ۱۳- تغذیه اختصاصی در بیماری های کلیه
- ۱۴- تغذیه اختصاصی در دوران بارداری
- ۱۵- تغذیه اختصاصی در دوران شیردهی
- ۱۶- تغذیه اختصاصی اطفال
- ۱۷- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (انواع شوربا: زیرباج، سکباج، اسفیدباج)
- ۱۸- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (رمانیه، حصرمیه، سماقیه)
- ۱۹- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (مشوی، مطنجن، کردناک، مصوص، مقلی)
- ۲۰- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (رب، مربا، حلوا)
- ۲۱- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (قریص، هریسه)
- ۲۲- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (نخوداب)

- ۲۳- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (ما الشعیر)  
۲۴- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (انواع مزوره)  
۲۵- آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی (فالوده ها)

**اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:**

**هدف کلی جلسه اول: مبانی و روش های محاسبه کالری**

**اهداف ویژه جلسه اول**

- ۱- آشنایی با مبانی و روش های محاسبه کالری
- ۲- هرم غذایی و اصول شکل گیری آن
- ۳- وزن مطلوب و فرمول های محاسبه آن
- ۴- نحوه محاسبه کالری مورد نیاز فرد و طراحی برنامه غذایی
- ۵- تاثیر روش های فراوری و نگهداری بر ارزش تغذیه ای مواد غذایی

**هدف کلی جلسه دوم: آشنایی با کتب و منابع مطالعاتی قابل استفاده**

**اهداف ویژه جلسه دوم**

- ۱- معرفی منابع مطالعاتی طب ایرانی (در حوزه اصطلاحات و واژگان مرتبط با غذا)

**هدف کلی جلسه سوم: واژه شناسی تغذیه در منابع طب ایرانی**

**اهداف ویژه جلسه سوم**

- ۱- مروری بر واژه شناسی تغذیه: غذای مطلق، غذای دوائی، دمای غذایی، غذای لطیف، غذای کثیف
- ۲- مروری بر واژه های درمانی مرتبط با غذا: مسخن، ملطف، مغری، مغلظ، مرقق، مطفی حرارت، ناشف، مولد دم، مقلل دم، ملین، منضج، مزلق، مبخر، مانع صعود بخار، مسدد، مفتح، جالی، مولد ریج، معدل، لزج، مقطع، مدر، قابض و سایر موارد)

**هدف کلی جلسه چهارم: آشنایی با برخی مفردات غذایی**

**اهداف ویژه جلسه چهارم:**

- ۱- برنج، انگور، شیر، خرما، تخم مرغ، به

**هدف کلی جلسه پنجم: تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (مری)**

**اهداف ویژه جلسه پنجم:**

- ۱- بیان انواع بیماری های مری، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه ششم: تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (معدده)**

**اهداف ویژه جلسه ششم:**

- ۱- بیان انواع بیماری های معدده، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه هفتم: تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (امعا)**

**اهداف ویژه جلسه هفتم:**

۱- بیان انواع بیماری های امعا، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه هشتم: تغذیه اختصاصی در بیماری های گوارشی (کبد و طحال)**

**اهداف ویژه جلسه هشتم:**

۱- بیان انواع بیماری های کبد و طحال، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه نهم: تغذیه اختصاصی در بیماری های مفاصل**

**اهداف ویژه جلسه نهم:**

۱- بیان انواع بیماری های مفاصل، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه دهم: تغذیه اختصاصی در بیماری های مغز و اعصاب**

**اهداف ویژه جلسه دهم:**

۱- بیان انواع بیماری های مغز و اعصاب، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه یازدهم: تغذیه اختصاصی در بیماری های مردان**

**اهداف ویژه جلسه یازدهم:**

۱- بیان انواع بیماری های اختصاصی مردان، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه دوازدهم: تغذیه اختصاصی در بیماری های زنان**

**اهداف ویژه جلسه دوازدهم:**

۱- بیان انواع بیماری های اختصاصی زنان، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه سیزدهم: تغذیه اختصاصی در بیماری های کلیه**

**اهداف ویژه جلسه سیزدهم:**

۱- بیان انواع بیماری های کلیه و مثانه، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه چهاردهم: تغذیه اختصاصی در دوران بارداری**

**اهداف ویژه جلسه چهاردهم:**

۱- بیان انواع ناخوشی های مرتبط با دوران بارداری، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه پانزدهم: تغذیه اختصاصی در دوران شیردهی**

**اهداف ویژه جلسه پانزدهم:**

۱- بیان انواع مشکلات دوران شیردهی، ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسه شانزدهم: تغذیه اختصاصی در اطفال**

**اهداف ویژه جلسه شانزدهم:**

۱- بیان انواع بیماری ها و شکایات مرتبط با دوران کودکی (اختلال در رشد، بی اشتها و سایر موارد) ذکر علل هر یک و تدابیر تغذیه ای مرتبط با هر کدام

**هدف کلی جلسات هفدهم تا بیست و پنجم:** آشنایی با اصول تهیه انواع غذاها در طب ایرانی  
**اهداف ویژه جلسات هفدهم تا بیست و پنجم:**

۱- آشنایی با اصول تهیه انواع شوربا: (زیرباج، سبکاج، اسفیدباج)

۲- آشنایی با اصول تهیه (رمانیه، حصرمیه، سماقیه)

۳- آشنایی با اصول تهیه (مشوی، مطنجن، کردناک، مصوص، مقلی)

۴- آشنایی با اصول تهیه (رب، مربا، حلوا)

۵- آشنایی با اصول تهیه (قریص، هریسه)

۶- آشنایی با اصول تهیه (نخوداب)

۷- آشنایی با اصول تهیه (ما الشعیر)

۸- آشنایی با اصول تهیه (انواع مزوره)

۹- آشنایی با اصول تهیه (فالوده ها)

۱۰- ذکر فواید و موارد کاربرد درمانی هر یک از آنها

در پایان دانشجو قادر باشد:

انواع بیماری های مرتبط با اعضای مختلف و علل کلی آنها را شناخته و با تدابیر تغذیه ای کارآمد و کمک کننده به درمان آنها آشنا باشد  
همینطور با نحوه طبخ و مواد بکار گرفته شده در غذاهایی که می توانند اثرات درمانی داشته باشند آشنا شود

**منابع:** تغذیه در بیماری ها (دکتر نجات بخش)، مخزن الادویه، منافع الاغذیه رازی

روش تدریس: ارائه به صورت سخنرانی

**وسایل آموزشی:** ویدئو پروژکتور و نرم افزار Power Point

#### سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون
متعاقبا مشخص میشود	متعاقبا مشخص میشود	۴۰	آزمون تستی/ تشریحی	آزمون میان ترم
متعاقبا مشخص میشود	متعاقبا مشخص میشود	۴۰	آزمون تستی/ تشریحی	آزمون پایان ترم
مستمر	مستمر	۲۰	پرسش شفاهی	مباحثه و حضور فعال در کلاس

**مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:**

دانشجویان بایستی حضور به موقع و منظم در کلاس داشته باشند. در صورت تعداد غیبت بیش از حد مجاز درس آنها حذف خواهد شد. در زمان حضور در کلاس بایستی احترام متقابل و توجه کامل به مطالب ارائه شده حاکم باشد.

در تمام جلسات کلاس، بایستی قبلاً مطلب جلسه بعد را مطالعه کنند و در ارزیابی کلاسی شرکت فعال نمایند.

نام و امضای مدرسین: دکتر زهرا جعفری

نام و امضای مدیر گروه: دکتر محمد حسین فرزایی

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ تحویل

تاریخ ارسال: