

دانشکده طب ایرانی

طرح دوره تغذیه اختصاصی ۴۰۳۲

دانشکده: طب ایرانی گروه آموزشی: طب سنتی ایران مقطع و رشته تحصیلی: دکترای تخصصی طب ایرانی

نام درس: تغذیه اختصاصی تعداد واحد: ۲ (اختصاصی اختیاری)

نوع واحد: ۱ واحد نظری - ۱ واحد عملی ۱۷ ساعت نظری و ۳۴ ساعت عملی پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: روز: یکشنبه ساعت: ۱۳ تا ۱۶ مکان برگزاری: دانشکده طب ایرانی، گروه طب سنتی

تعداد دانشجویان: ۲ مسئول درس: مدرسین (به ترتیب حروف الفبا) دکتر مریم ایرانزاد اصل

شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

هدف کلی: (همان هدف بینابینی طرح دوره است)

کسب توانایی های عملی جهت تهیه و ارزیابی انواع غذاهای متداول در طب سنتی و اصول و مبانی تدابیر غذایی
معالجات تغذیه ای

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظور شکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محور های اصلی برنامه را نشان می دهد.
اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند)

- ویژگی ها و کاربرد ابزارهای استاندارد را در طراحی و تنظیم رژیم غذایی (الگوهای دریافت غذا)
- نیازهای تغذیه ای هر یک از گروه های سنی-جنسی را با توجه به شرایط فیزیولوژیک و فعالیت بدنی (شغل) آنها
- استانداردهای RDA و DRI و چگونگی به کارگیری آنها را در رژیم غذایی.
- چگونگی دستیابی به کفایت تغذیه ای رژیم و همچنین اجزاء یک رژیم مغذی
- راهنماهای غذایی Dietary guidelines و گروه های غذایی food group
- روش های محاسبه انرژی پایه (REE) و انرژی مورد نیاز (TEE) برای تمامی افراد جامعه را به تکنیک سن و جنس
- نحوه استفاده از فهرست جانشینی
- نحوه استفاده از جداول ترکیبات غذایی
- تغذیه در بیمارها از دیدگاه طب ایرانی و تغذیه مدرن
- مفردات و ترکیب های غذایی در طب ایرانی

شیوه های تدریس:

- سخرانی ☒ سخرانی برنامه ریزی شده ☒ پرسش و پاسخ ☒
بحث گروهی ☐ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) ☒ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) ☐

سایر موارد (لطفا نام ببرید)-----

وظایف و تکالیف دانشجو: (لطفا شرح دهید)

وسایل کمک آموزشی:

- وایت برد ☒ تخته و گچ ☐ پروژکتور و اسلاید ☒

سایر موارد (لطفا نام ببرید)-----

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

۱. آزمون کتبی
۲. ارائه کنفرانسهای علمی در طی دوره
۳. نظم در حضور
۴. ارائه مقاله مروری در مورد یکی از موضوعاتی که توسط اساتید درس ارائه می شود.
۵. پرسش و پاسخ در ضمن تدریس در طول ترم
۶. نحوه مشارکت دانشجو در کلاس

منابع پیشنهادی برای مطالعه

۷. قرآن کریم
۸. بحار الانوار
۹. قانون ابن سینا
۱۰. Mahan. LK, Escott – Stump S. Kraus s food, Nutrition and Diet Therapy.WB. Sounder Co.-Philadelphia, ۲۰۲۱
۱۱. اغذیه المرضی (سمرقندی)
۱۲. المختار من الأغذیه (ابن نفیس)
۱۳. کتاب خانم دکتر نجات بخش (تغذیه در بیماریها)
۱۴. منافع الاغذیه و دفع مضارها (رازی، محمد بن زکریا)
۱۵. کتاب المرغوب
۱۶. خوراکهای ایرانی (به فارسی سره) نگارش نادر میرزا قاجار (۱۲۴۲-۱۳۰۳ ه. ق) انتشارات دانشگاه تهران چاپ اول ۱۳۸۶
۱۷. کتاب مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز (نجف دریابندری ۱۳۰۸ با همکاری فهیمه راستکار) چاپ مهرگان ۱۳۸۲ فروش ۲۲۲۸۵۹۶۹

جدول هفتگی کلیات ارائه درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	تدابیر کلی تغذیه بر اساس طب ایرانی	دکتر ایرانزاد
۲	اصول برنامه ریزی غذایی در دیدگاه تلفیقی	
۳	تعیین مواد مغذی و انرژی مورد نیاز	
۴	راهنماهای غذایی و گروه بندی مواد غذایی در کشورهای مختلف و مقایسه آن با طب ایرانی	
۵	تنظیم رژیم غذایی برای یک فرد با مشخصات معین براساس دیدگاه طب تلفیقی	
6	تدابیر کلی تغذیه در بیماری ها بر اساس طب ایرانی	
7	مفردات غذایی پرمصرف سبزیجات (کاهو، ریواس، نعنا، شاهی، ریحان، تره، طرخون، کدو، بادنجان، خرفه، کنگر، اسفناج، چغندر، گشنیز، شوید، کرفس، کلم، شلغم، زردک، پیاز، سیر، ترب) ترشی ها (سرکه، تمهندی، سماق و زرشک، ترشی کبر، سیر ترشی، پیاز ترشی)	
8	در بیان احوال حبوب (گندم، جو، برنج، نخود، لوبیا، عدس، ماش، باقلا) در بیان لحوم (گوسفند، بز، گوساله، گاو، مرغ و تخم مرغ، بلدرچین، ماهی) توابل و افایه (نمک، زعفران، دارچین، فلفل، زنجبیل، آویشن، پونه) شربت ها (انار، سیب، لیمو، بنفشه، گلاب، جلاب، ماءالعسل)	
9	در بیان لبنیات (شیر، خامه، کره، پنیر، ماست، دوغ، کشک) میوه جات (خرما، انگور، انجیر، توت، سیب، گلابی) مرباها (گلقد، گاوزبان، آمله، زنجبیل، شقاق، بالنک، جزر، به، سیب) رب ها (انار، به، مورد) سکنجبین ها(شکری، عسلی، بزوری، سفرجلی	
10	مرکبه های غذایی آش ها (اسفیدباج، آش جو، آش گندم، آش شلغم، آش قنبط، آش اسفناج، زیرباج، حصرمیّه، رمانیّه، سماقیّه، زرشکیّه، ریباسیّه) قلیه، مطنجنه، هریسه ها، مزوره ها(نخودآب، حریره، سوپ)، حلواها و شیرینی ها شیرین کننده ها (شکر، قند، نبات، عسل، ترنجبین و شیرخشت)	
۱۱ عملی	۴ ساعت عملی: تمرین طراحی رژیم در چهار بیماری شایع هیپرلیپیدمی. دیابت، هایپرتنشن و چاقی بر اساس دیدگاه تلفیقی	
12	۲ ساعت عملی: توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در بیماریهای خاص(تغذیه در انواع سردرد)	
13	۴ ساعت عملی توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در بیماریهای شایع زنان(ناباروری، احتباس طمث، کثرت طمث، قلت باه، حافظ جنین)	
14	۴ ساعت عملی توصیه های تغذیه ای طب ایرانی در بیماریهای	
۱۵	۴ ساعت عملی تهیه غذاهای ویژه	
۱۶	۴ ساعت عملی تهیه غذاهای ویژه	
۱۷	امتحان و پرسش و پاسخ	