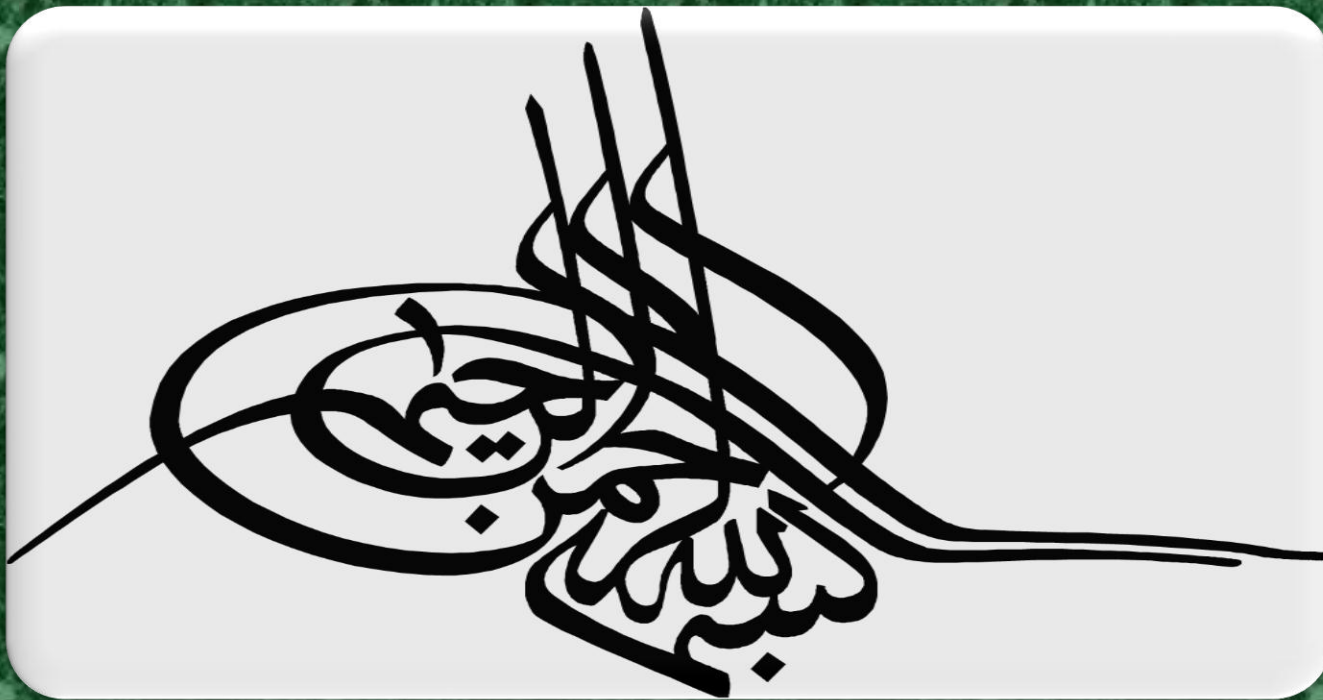




Mohsen Nematy (MD, MSc., PhD)
Associate Professor in Clinical Nutrition
Department of Biochemistry & Nutrition
Faculty of Medicine
Mashhad University of Medical Sciences (MUMS), IRAN
NematyM@mums.ac.ir
M.Nematy02@imperial.ac.uk

السلام علیک
یا علی ابن موسی الرضا (ع)

دکتر محسن نعمتی

متخصص تغذیه دانشکده پزشکی

موضوعات صحبت‌های امروز

- بعضی از زیبایی‌های سیستم تغذیه در بدن

1. بدن از منابع اصلی انرژی بصورت
چند کاره استفاده می نماید:

- چربیها: ضربه گیر و عایق بدن نیز هستند
- پروتئینها آجرهای ساختمان بدن هستند.

2- بدن منحصر به منابع گران قیمت (پروتئین های حیوانی) برای ساخت خود نیست:

- منابع گیاهی مثل حبوبات ، غلات ،
 - تخم مرغ و اینیات نیز
- منابع خوب پروتئین می باشند

3- دستگاه گوارش برای جذب
بسیاری از مواد غذایی حالت خود
تنظیمی دارد

مثلا جذب ویتامین ث می تواند بین
16-70 درصد متفاوت باشد.

4- سلامت بدن به دستگاه
گوارش سالم و با عملکرد
طبیعی وابسته است:

آیا جامعه سالم وابسته به توزیع
مناسب غذا و مواد غذایی نیست؟

5- عملکرد ایده آل دستگاه

گوارش وابسته به مصرف مکرر
غذاهای سالم است نه مصرف
گهگاهی و بعضی از اوقات

مثال آثار آنتی اکسیدانی مربوط به
میوه جات و سبزیجات

6- غذای مورد نیاز سیستم عصبی گلوکز است

عملکردهای فیزیولوژیکی متعددی مورد
نیاز است تا گلوکز در جریان خون
در سطح مناسبی نگهداری شود:
همه هورمونها بسیج می شوند.

6- غذای مورد نیاز سیستم عصبی گلوکز است

همه هورمونها بسیج می شوند.

انسولین در **Fed state**

گلوکاگون-ایپی نفرین-نور ایپی نفرین-

کورتیزول-هورمون رشد در **Fasted**

state

7- گلیکوژن - ذخیره کو تاه مدت

براي اطمینان از ارائه آماده قند، همه سلولها کربوهیدرات را به شکل گلیکوژن که به آساني تجزیه مي شود ذخیره مي کنند.

9- گلیکوژن - ذخیرہ کو تاح مدت چربی۔ ذخیرہ طولانی مدت

- 75kg person-18 hour fuel supply as glycogen
- 75kg person-2 month fuel supply as fat

10- نوع ذخیره سازی در بدن خیلی با ظرفیت انتخاب شده است.

❑ ذخیره گلیکوژن – مولکول سنگین-

فقط 300 گرم برای 18 ساعت

❑ ذخیره چربی – مولکول سبک –

20 کیلوگرم – برای دو ماه

10- نوع ذخیره سازی در بدن
خیلی با ظرافت انتخاب شده است.

□ اگر یک شخص بجای چربی نوع
ذخیره اش از گلیکوژن بود نوع بشر
60 کیلوگرم اضافه وزن داشت.

11- بدن امور بسیار مهمی را با
مقادیر بسیار اندک مواد غذایی انجام
می دهد.

□ 90 گرم گلیکوژن در کبد – کنترل
هورمونی قند خون را بعهدہ دارد.

12- انسان براي حيات تک سوختي نیست

□ از منابع متعدد انرژي مي تواند
استفاده نمايد:

□ کربوهیدرات، چربي و پروتئين
الترناتيو

13- اختصاص انرژی متناسب با اهمیت و عملکرد

ارگان	% وزن بدن	درصد مصرف <i>BMR</i>
کبد	%2.6	%29
مغز	%2	%20
قلب	%0.5	%9
عضله	%40	%22



خسته نباشید