

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
قالب نگارش طرح درس
۱۴۰۰-۱۳۹۹

مخاطبان : دانشجویان ترم ۳ کارشناسی ارشد تغذیه

عنوان درس : تغذیه پیشرفته ۲

ساعت مشاوره : دوشنبه ۱۲-۱۴

تعداد و نوع واحد : ۳ واحد نظری

زمان ارائه درس : دوشنبه ۸-۱۱

درس پیش نیاز : ندارد

نیمسال: دوم ۱۴۰۰-۱۳۹۹

* مدرس : سیدمصطفی نژواک (۱۰٪)، هادی عبدالله زاد (۴۰٪)، مهندوش صمدی (۳۰٪) * داود سلیمانی (۲۰٪)

* طراح طرح درس

هدف کلی درس :

آشنا ساختن دانشجویان با مفاهیم و مباحث پیشرفته در مورد ریز مغذیها (ویتامین ها و میترال ها و ترکیبات شبه ویتامینی)

اهداف کلی جلسات (جهت هر جلسه یک هدف)

۱- آشنا بی با تاریخچه ویتامین ها و میترالها، خصوصیات و اهمیت آنها

۲- آشنا بی با ویتامین A و K

۳- آشنا بی با تیامین و ریوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین

۴- آشنا بی با فولات و کوبالامین و بیوتین

۵- آشنا بی با منگنز و گوگرد-منیزیم و فلوئور

۶- آشنا بی با مس و آهن

۷- آشنا بی با ویتامین D

۸- آشنا بی با ویتامین D

۹- آشنا بی با کلسیم و فسفر

۱۰- آشنا بی با کلسیم و فسفر

۱۱- آشنا بی با کلسیم و فسفر

۱۲- آشنا بی با ید و سلنیوم

۱۳- آشنا بی با زینک و ویتامین C

۱۴- آشنا بی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کاربینین، میواینوزیتول، یوپیکوینونها و بیوفلافونوئیدها)

۱۵- آشنا بی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کاربینین، میواینوزیتول، یوپیکوینونها و بیوفلافونوئیدها)

۱۶- آشنا بی با کبالت و مولیدون و کروم

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

جلسه اول

هدف کلی : آشنا بی با تاریخچه ویتامین ها و میترالها، خصوصیات و اهمیت آنها

اهداف ویژه :

۱. آشنا بی با تاریخچه ویتامین ها و میترالها

۲. آشنا بی با طبقه بنده ویتامین ها و میترالها

۳. آشنا بی با خصوصیات و اهمیت ویتامین ها و میترالها

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. تاریخچه ویتامین ها و میزالها را تشریح نماید.
۲. طبقه بنده ویتامین ها و میزالها را توضیح دهد.
۳. خصوصیات ویتامین ها و میزالها و اهمیت آنها در تغذیه را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی : آشنایی با ویتامین A و K و E

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین A و K و E
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین A و K و E
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین A و K و E و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین A و K و E
۵. آشنایی با روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین A و K و E

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین ویتامین A و K و E را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین A و K و E را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین A و K و E و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین A و K و E را توضیح دهد.
۵. روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین A و K و E را در بدن توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی : آشنایی با ویتامین تیامین و ریبوфلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین
۵. آشنایی با روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین را توضیح دهد.
۵. روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین تیامین و ریبوفلاوین، نیاسین و پانتوتیک اسید، پیریدوکسین را در بدن توضیح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی : آشنایی با ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین

۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین
۵. آشنایی با روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین را توضیح دهد.
۵. روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین فولات و کوبالامین و بیوتین را در بدن توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور
۵. آشنایی با روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی تیامین و ریبوفلافوئین را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور را توضیح دهد.
۵. روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت منگتر و گوگرد-منیزیم و فلورور را در بدن توضیح دهد.

جلسه ششم:

هدف کلی: آشنایی با مس و آهن

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی مس و آهن
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و مس و آهن
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با مس و آهن و عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مس و آهن
۵. آشنایی با روشاهای تشخیص و تعیین وضعیت مس و آهن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی مس و آهن را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم مس و آهن را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با مس و آهن و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.

۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی مس و آهن را توضیح دهد.

۵. روش‌های تشخیص و تعیین وضعیت مس و آهن را در بدن توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین D

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی ویتامین D

۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین D

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ویتامین D را توضیح دهد.

۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ویتامین D را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با ویتامین D

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی ویتامین D و عوارض ناشی از آنها

۲. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین D

۳. آشنایی با روش‌های تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین D

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ویتامین D و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.

۲. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ویتامین D را توضیح دهد.

۳. روش‌های تشخیص و تعیین وضعیت ویتامین D را در بدن توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با کلسیم و فسفر

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با کلسیم

۲. آشنایی با فسفر

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی کلسیم، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.

۲. نقش حیاتی فسفر، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با کلسیم و فسفر

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کلسیم و فسفر

۲. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کلسیم و فسفر و عوارض ناشی از آنها

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کلسیم و فسفر را توضیح دهد.

۲. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کلسیم و فسفر و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با کلسیم و فسفر

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کلسیم و فسفر

۲. آشنایی با روش‌های تشخیص و تعین وضعیت کلسیم و فسفر

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کلسیم و فسفر را توضیح دهد.

۲. روش‌های تشخیص و تعین وضعیت کلسیم و فسفر را در بدن توضیح دهد..

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با ید و سلنیوم

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی ید و سلنیوم

۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ید و سلنیوم

۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ید و سلنیوم و عوارض ناشی از آنها

۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ید و سلنیوم

۵. آشنایی با روش‌های تشخیص و تعین وضعیت ید و سلنیوم

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی ید و سلنیوم را توضیح دهد.

۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم ید و سلنیوم را توضیح دهد.

۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با ید و سلنیوم و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.

۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی ید و سلنیوم را توضیح دهد.

۵. روش‌های تشخیص و تعین وضعیت ید و سلنیوم را در بدن توضیح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با زینک و ویتامین C

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش حیاتی زینک و ویتامین C

۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم زینک و ویتامین C

۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با زینک و ویتامین C و عوارض ناشی از آنها

۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی زینک و ویتامین C

۵. آشنایی با روش‌های تشخیص و تعین وضعیت زینک و ویتامین C

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی زینک و ویتامین C را توضیح دهد.

۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم زینک و ویتامین C را توضیح دهد.

۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با زینک و ویتامین C و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.

۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی زینک و ویتامین C را توضیح دهد.

۵. روش‌های تشخیص و تعین وضعیت زینک و ویتامین C را در بدن توضیح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی : آشنایی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کارنیتین، میواینوزیتول، یویکوئینونها و بیوفلاونوئیدها)

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با کولین
۲. آشنایی با بتائین
۳. آشنایی با کارنیتین

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی کولین، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۲. نقش حیاتی بتائین، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۳. نقش حیاتی کارنیتین، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی : آشنایی با سایر ترکیبات شبه ویتامینی (کولین، بتائین، کارنیتین، میواینوزیتول، یویکوئینونها و بیوفلاونوئیدها)

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با میواینوزیتول
۲. آشنایی با یویکوئینونها
۳. آشنایی با بیوفلاونوئیدها

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی میواینوزیتول، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۲. نقش حیاتی یویکوئینونها، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.
۳. نقش حیاتی بیوفلاونوئیدها، خصوصیات و منابع غذایی آن را توضیح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی : آشنایی با کبالت و مولیبدون و کروم

اهداف ویژه :

۱. آشنایی با نقش حیاتی کبالت و مولیبدون و کروم
۲. آشنایی با هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کبالت و مولیبدون و کروم
۳. آشنایی با عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کبالت و مولیبدون و کروم عوارض ناشی از آنها
۴. آشنایی با مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کبالت و مولیبدون و کروم

درپایان دانشجو قادر باشد:

۱. نقش حیاتی کبالت و مولیبدون و کروم را توضیح دهد.
۲. هضم، جذب، زیست فراهمی و متابولیسم کبالت و مولیبدون و کروم را توضیح دهد.
۳. عوامل مؤثر در کمبود و مسمومیت زایی با کبالت و مولیبدون و کروم و عوارض ناشی از آنها را توضیح دهد.
۴. مقادیر مورد نیاز و منابع غذایی کبالت و مولیبدون و کروم را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع :

- اصول تغذیه کراوس ترجمه گیتی ستوده. ۲۰۱۰

2-L.Kathleen , Sylvia Escoott –Stump. Krause, s Food and the nutrition care process . 14th ed.Elseivire.
Sunders.2014

3- A catharina r.etal.Modern nutrition in health and disease 11th ed lippinkon . 2014

روش تدریس :

سخنرانی ، بحث گروهی در سامانه نوید

رسانه های کمک آموزشی :

سامانه نوید -skyp

سنجهش و ارزشیابی

آزمون	روش آزمون	نمره	تاریخ	ساعت
آزمون میان دوره	تشریحی	۸	۹۹/۹/۴	۱۲:۳۰-۱۰:۳۰
آزمون پایان دوره	تشریحی	۱۲	۹۸/۱۰/۱۲	۱۲:۳۰-۱۰:۳۰

مقرورات درس و انتظارات از دانشجو :

از دانشجویان محترم انتظار می روید :

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس مجازی داشته باشند .
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی سامانه نوید مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سوالات مبحث قبلی را داشته باشند .
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند .

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس تغذیه پیشرفته ۲ سامانه نوید ۹۹۲ نیمسال

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس (نوم افزار / وسیله کمک آموزشی)
۱	آشنایی با تاریخچه ویتامین ها و میزالاه، خصوصیات و اهمیت آنها	دکتر مهنوش صمدی	۱۳۹۹/۱۲/۱۶	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۲	آشنایی با ویتامین A و K	دکتر مهنوش صمدی	۱۳۹۹/۱۲/۲۰	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۳	آشنایی با تیامین و ریوفلاوین نیاسین و پاتوتیک اسید و پیریدوکسین	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۰/۰۱/۱۸	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۴	آشنایی با فولات و کربالامین و بیوتین	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۰/۰۱/۱۸	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۵	آشنایی با منگستر و گوگرد و منزیم و فلورور	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۰/۰۱/۲۵	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۶	آشنایی با مس و آهن	دکتر مهنوش صمدی	۱۴۰۰/۰۲/۱	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۷	آشنایی با ویتامین D	دکتر هادی عبداللهزاد	۱۴۰۰/۰۲/۰۸	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۸	آشنایی با ویتامین D	دکتر هادی عبداللهزاد	۱۴۰۰/۰۲/۱۵	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۹	آشنایی با کلسیم و فسفر	دکتر هادی عبداللهزاد	۱۴۰۰/۰۲/۲۲	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۰	آشنایی با کلسیم و فسفر	دکتر هادی عبداللهزاد	۱۴۰۰/۰۲/۲۹	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۱	آشنایی با کلسیم و فسفر	دکتر هادی عبداللهزاد	۱۴۰۰/۰۳/۵	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۲	آشنایی با یدرو سلیوم	دکتر سید مصطفی نژواک	۱۴۰۰/۰۳/۱۲	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۳	آشنایی با زینک و ویتامین C	دکتر سید مصطفی نژواک	۱۴۰۰/۰۳/۱۹	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۴	آشنایی با شبه ویتامین ها (کلین- بتانین- کارنیتن- میوانوز- بتول- یوبی- کوئینون- بیوفلاوونوئیدها)	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۰/۰۳/۲۶	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۵	آشنایی با شبه ویتامین ها (کلین- بتانین- کارنیتن- میوانوز- بتول- یوبی- کوئینون- بیوفلاوونوئیدها)	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۰/۰۴/۰	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۶	آشنایی با کبات و مولیبدون و کروم	دکتر داود سلیمانی	۱۴۰۰/۰۴/۹	سامانه نوید شامل بارگذاری اسلامی و فایل صوتی، پرسش و پاسخ در سامانه و بحث گروه
۱۷	امتحان پایان ترم			

نام و امضای مدرس: دکتر سید مصطفی نژواک- دکتر هادی عبداللهزاد- دکتر مهنوش صمدی- دکتر داود سلیمانی

نام و امضای مدیر گروه: دکتر هادی عبداللهزاد