

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده بهداشت
قالب نگارش طرح درس
📐📐📐📐📐📐📐📐

مخاطبان : دانشجویان ترم 1 رشته کارشناسی ارشد تغذیه
ساعت مشاوره : سه شنبه ۱۲-۱۰
زمان ارائه درس : دوشنبه ساعت ۱۶-۱۴
نیمسال: اول ۱۴۰۴-۱۴۰۳

عنوان درس : فیزیولوژی تغذیه پیشرفته
تعداد و نوع واحد : 2 واحد نظری
درس پیش نیاز : ندارد
مدرس : دکتر سید مصطفی نچواک* (۵۶٪) ، دکتر امیر صابر (۲۵٪) ، دکتر جلال مولودی (۱۹٪)
*طراح طرح درس

هدف کلی درس :

آشنا ساختن دانشجویان با جنبه های فیزیولوژیک کاربرد انرژی و مواد مغذی

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

- ۱- آشنایی با تنظیم انرژی دریافتی و مصرفی
- ۲- آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی
- ۳- آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی
- ۴- آشنایی با هورمون ها و نقش آنها در تنظیم متابولیسم
- ۵- آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن
- ۶- آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن
- ۷- آشنایی با ترموژن در بدن
- ۸- آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی
- ۹- آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی
- ۱۰- آشنایی با کارکردهای متابولیکی بدن در عفونت و تروما
- ۱۱- آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها
- ۱۲- آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها
- ۱۳- آشنایی با نقش ورزش در متابولیسم انرژی
- ۱۴- آشنایی با سیستم های تامین انرژی در ورزش
- ۱۵- آشنایی با تداخل مواد مغذی و داروها (بیماران سرپایی)
- ۱۶- آشنایی با تداخل مواد مغذی و داروها (بیماران بستری)

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف کلی هر جلسه :

جلسه اول

هدف کلی : تنظیم انرژی دریافتی و مصرفی

اهداف ویژه : تغییر نگرش نسبت به مفهوم بالانس انرژی

در پایان دانشجو قادر باشد :

- ۱- تغییرات آنزیمی و ذخیره انرژی آزاد در بدن را شرح دهد.
- ۲- اجزاء انرژی مصرفی در بدن را توضیح دهد.
- ۳- راندمان تولید ATP از ماکرو نوترینت ها را توضیح دهد.

جلسه دوم

هدف کلی : آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی

اهداف ویژه :

- ۱- آشنایی با اهمیت پاسخ های فیزیولوژیک بدن به گرسنگی
- در پایان دانشجو قادر باشد :

۱- Starvation را تعریف کند.

۲- متابولیسم کربوهیدرات ها در گرسنگی را توضیح دهد.

۳- اهمیت بیولوژیکی کتوزیس را توضیح دهد.

جلسه سوم

هدف کلی: آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی

اهداف ویژه:

آشنایی با اهمیت پاسخ های فیزیولوژیک بدن به گرسنگی

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- متابولیسم پروتئین ها در گرسنگی را توضیح دهد.

۲- سازو کارهای تطابق جهت حفاظت از پروتئین در گرسنگی را توضیح دهد.

۳- متابولیسم اسید های آمینه کتوزیک و گلوکوژنیک را با هم مقایسه کند.

۴- کنترل قند خون در مراحل مختلف گرسنگی را شرح دهد.

جلسه چهارم

هدف کلی: آشنایی با هورمون ها و نقش آنها در تنظیم متابولیسم

اهداف ویژه:

۱- آشنایی با مفهوم مقاومت به انسولین

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- نقش انسولین و گلو کاکون در تنظیم قند خون را شرح دهد.

۲- نقش هورمون های تیروئیدی در تنظیم متابولیسم را توضیح دهد.

۳- نقش کورتیزول در متابولیسم بدن را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

هدف کلی: آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم شیمیایی تولید رادیکال های آزاد در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- رادیکال های آزاد را تعریف و چگونگی تولید آنها در بدن را توضیح دهد.

۲- نقش های فیزیولوژیک و پاتولوژیک رادیکال های آزاد در بدن را شرح دهد.

جلسه ششم

هدف کلی: آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن

اهداف ویژه: آشنایی با شبکه فعل و انفعالات شیمیایی رادیکال های آزاد در بدن

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- دفاع آنتی اکسیدانی درونزاد و برونزاد در بدن را با هم مقایسه نماید.

۲- لزوم مصرف و یا عدم مصرف مکمل های آنتی اکسیدان را شرح دهد.

۳- کارکرد و تنظیم فیزیولوژیک آنزیم NOX در تولید آنیون سوپر اکسید را توضیح دهد.

جلسه هفتم

هدف کلی: آشنایی با ترموژنز در بدن

اهداف ویژه: آشنایی با UCPs

در پایان دانشجو قادر باشد:

۱- سازو کار تولید گرما در بدن را توضیح دهد.

۲- تولید گرما به روش لرزشی و غیر لرزشی را با هم مقایسه کند.

۳- Futile cycle را تعریف نماید.

۴- نقش ترموژنز در چاقی را توضیح دهد.

جلسه هشتم

هدف کلی: آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی

اهداف ویژه: آشنایی با نقش (calorie restriction) در سیستم ایمنی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- رابطه دریافت انرژی با کارکرد سیستم ایمنی را توضیح دهد.
- ۲- نقش ویتامین های محلول در چربی با کارکرد سیستم ایمنی را شرح دهد.
- ۳- نقش CLA با کارکرد سیستم ایمنی را توضیح دهد.

جلسه نهم

هدف کلی: آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی

اهداف ویژه: آشنایی با کارکردهای متفاوت فیزیولوژیکی فیبر های محلول و غیر محلول

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نقش اسیدهای چرب امگا-۳ در کارکرد سیستم ایمنی را توضیح دهد.
- ۲- نقش سلنیوم و روی در کارکرد سیستم ایمنی را توضیح دهد.
- ۳- نقش ویتامین های C, B6, B12 و اسید فولیک در سیستم ایمنی را شرح دهد.

جلسه دهم

هدف کلی: آشنایی با کارکردهای متابولیکی بدن در عفونت و تروما

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم هایپر متابولیسم

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- تغییرات متابولیکی در Ebb phase و Flow phase را توضیح دهد.
- ۲- سازو کار پروتئولیز عضله اسکلتی در تروما و استرس های فیزیولوژیک را شرح دهد.
- ۳- MNT برای بیماران بدحال و دچار تروما و عفونت را شرح دهد.

جلسه یازدهم

هدف کلی: آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها

اهداف ویژه: آشنایی با مفهوم پلی مرفیسم

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- نقش مواد مغذی در بیان برخی از ژن ها را توضیح دهد.
- ۲- نوتریژنتیک و نوتریژنومیک را توضیح دهد.

جلسه دوازدهم

هدف کلی: آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها

اهداف ویژه: آشنایی با نقش PPARs در اکسیداسیون لیپید ها و التهاب

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- haplotype را تعریف نماید.
- ۲- سازو کار تاثیر مواد مغذی در بیان برخی از ژن ها را توضیح دهد.
- ۳- چشم انداز مداخلات تغذیه ای بر اساس پلی مرفیسم را شرح دهد.

جلسه سیزدهم

هدف کلی: آشنایی با نقش ورزش در متابولیسم انرژی

اهداف ویژه: آشنایی با متابولیسم انرژی در ورزش های هوازی و غیر هوازی

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- تغییرات هورمونی به هنگام ورزش را توضیح دهد.

۲- EPOC را شرح دهد.

۳- نقش BCAA در متابولیسم انرژی به هنگام ورزش را شرح دهد.

جلسه چهاردهم

هدف کلی: آشنایی با سیستم های تامین انرژی در ورزش

اهداف ویژه: آشنایی با منبع انرژی براساس نوع و شدت ورزش

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- متابولیسم کراتین در تولید انرژی را شرح دهد.
- ۲- نقش گلیکولیز و سیکل کربس در تولید ATP در ورزشکاران را شرح دهد.
- ۳- علت بروز خستگی در ورزش های هوازی و غیر هوازی را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم

هدف کلی: آشنایی با تداخل مواد مغذی و داروها (بیماران سرپایی)

اهداف ویژه: آشنایی با مفاهیم فارماکو کینتیک و فارماکودینامیک

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- تاثیر دارو ها در دریافت و جذب مواد مغذی را توضیح دهد.
- ۲- تاثیر دارو ها در متابولیسم و دفع مواد مغذی را توضیح دهد.
- ۳- تاثیر نوع و زمان مصرف غذا در جذب ، متابولیسم و دفع دارو را شرح دهد.

جلسه شانزدهم

هدف کلی: آشنایی با تداخل مواد مغذی و داروها (بیماران بستری)

اهداف ویژه: آشنایی با نقش و اهمیت تغذیه انترال در بیماران بد حال

در پایان دانشجو قادر باشد:

- ۱- تغذیه انترال (NG) و کاربرد آن را توضیح دهد.
- ۲- انواع ناسازگاری های احتمالی بین مایع گاوآژ و دارو ها را شرح دهد.
- ۳- دارو های شایع مصرفی در بخش ICU را نام ببرد.
- ۴- فاصله مناسب بین مصرف دارو و محلول گاوآژ را توضیح دهد.

جلسه هفدهم

امتحان پایان ترم

منابع:

روش تدریس:

سخنرانی، پرسش و پاسخ و بحث کلاسی

وسایل و رسانه های کمک آموزشی :

پاورپوینت، سایت دانشکده، سامانه از راه دور نوید و اسکایپ

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (درصد)	روش	آزمون
-	هر هفته	۱۰	شفاهی	کوئیز
۱۶-۱۴	۱۴۰۳/۰۲/۰۳	۳۰	تشریحی	آزمون میان ترم
۱۲-۱۰	۱۴۰۳/۰۳/۲۶	۵۰	تشریحی	آزمون پایان ترم
	تمام جلسات	۱۰	تکالیف	حضور فعال در کلاس

مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

از دانشجویان محترم انتظار می رود:

- ۱- حضور منظم و دقیق در جلسات درس داشته باشند .
- ۲- در بحث های گروهی و فعالیت های آموزشی مشارکت نمایند.
- ۳- در هر جلسه آمادگی پاسخ گویی به سؤالات محث قبلی را داشته باشند .
- ۴- از دیگر منابع و سایت های معتبر علمی استفاده نمایند .
- ۵- توانایی خلاقیت و طرح مباحث چالشی و نوین را داشته باشند
- ۶- قابلیت انطباق مباحث تدریس شده را با جنبه های عملی دانش تغذیه (رژیم درمانی) را داشته باشند

بسمه تعالی

جدول زمانبندی درس

روز و ساعت جلسه: دو شنبه ها ساعت (۱۶-۱۴) کلاس شماره۱۰۴....

جلسه	موضوع درس	مدرس	تاریخ	روش تدریس	وسیله کمک آموزشی
۱	آشنایی با تنظیم انرژی دریافتی و مصرفی	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۶/۱۹	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۲	آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۶/۲۶	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۳	آشنایی با عواقب متابولیک گرسنگی	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۷/۲	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۴	آشنایی با هورمون ها و نقش آنها در تنظیم متابولیسم	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۰۷/۹	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۵	آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۷/۱۶	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۶	آشنایی با استرس اکسیداتیو و دفاع آنتی اکسیدانی در بدن	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۷/۲۳	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۷	آشنایی با ترموز در بدن	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۷/۳۰	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۸	آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۰۸/۷	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۹	آشنایی با نقش مواد مغذی در سیستم ایمنی	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۰۸/۱۴	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۰	آشنایی با کارکردهای متابولیکی بدن در عفونت و تروما	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۸/۲۱	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۱	آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۰۸/۲۸	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۲	آشنایی با نقش تغذیه در بیان ژن ها	دکتر امیر صابر	۱۴۰۳/۰۹/۵	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۳	آشنایی با نقش ورزش در متابولیسم انرژی	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۰۹/۱۲	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۴	آشنایی با سیستم های تامین انرژی در ورزش	دکتر جلال مولودی	۱۴۰۳/۰۹/۱۹	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۵	آشنایی با مفهوم محدودیت انرژی (calorie restriction)	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۰۹/۲۶	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور
۱۶	آشنایی با تداخل مواد مغذی و داروها	دکتر سید مصطفی نچواک	۱۴۰۳/۱۰/۳	سخنرانی + بحث گروهی	وایت برد - ویدیو پروژکتور

نام و امضای مدرس: دکتر سیدمصطفی نچواک-دکتر امیر صابر - دکتر جلال مولودی
نام و امضای مدیر گروه: دکتر امیر صابر
نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر معین بشیری
تاریخ تحویل: تاریخ ارسال: