

معرفی رشته تغذیه

رشته تغذیه از مهمترین رشته‌های شاخه پیراپزشکی است که سالانه علاقه‌مندان کنکوری زیادی را به خود جلب می‌کند. بیماری‌های جسمی و روحی، بی‌میلی به غذا خوردن را به دنبال دارد؛ حساسیت به بعضی مواد غذایی باعث حذف آن‌ها از رژیم غذایی ما برای همیشه می‌شود. از سوی دیگر خوردن خیلی زیاد و یا خیلی کم یک سری از مواد غذایی می‌تواند بیماری‌های سخت، چاقی، لاغری، افسردگی و غیره را به دنبال داشته باشد. همه‌ی این‌ها نشانگر تأثیر تغذیه بر تمام ابعاد جسمی و روحی انسان است.

در قسمتی از سوگندنامه‌ی پزشکی آمده است که: ” بگذارید غذایتان نخستین پزشکتان باشد.“ همین جمله‌ی کوتاه، هدف علم تغذیه را برای ما روشن می‌سازد. علمی که برخلاف دیگر علوم در حوزه‌ی پزشکی، با تکیه بر اصل پیشگیری، گام مهمی در جهت حفظ سلامتی انسان‌ها برداشته است. البته تغذیه فقط به پیشگیری از بیماری‌ها اکتفا نکرده است؛ بلکه در درمان بیماری‌ها و جلوگیری از پیشرفت آن‌ها نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. علم تغذیه با اصلاح عادات غذایی، نوع و مقدار غذا، بر سبک زندگی ما تأثیر به سزایی داشته و از این طریق از بسیاری از بیماری‌های شایع مثل انواع سرطان‌ها جلوگیری کرده و باعث افزایش طول عمر، بهبود بیماری‌ها و سلامت جسم و روح انسان می‌شود. رشته علوم تغذیه به رژیم درمانی، اصول علم تغذیه، ارزش مواد غذایی و نحوه‌ی تغذیه‌ی مناسب برای حفظ سلامت می‌پردازد.

وظایف متخصص تغذیه چیست؟

۱ رژیم درمانگران، رژیم غذایی مناسب برای انواع بیماری‌ها را تعیین می‌کنند. بیماران مختلف، با توجه به نوع و شدت بیماریشان، از خوردن انواعی از غذاها منع و به خوردن مواد غذایی دیگر توصیه می‌شوند. رژیم درمانگران باید اطلاعات کامل و جامعی در مورد علم تغذیه، ارزش مواد غذایی، و وضعیت جسمی و روحی بیماران داشته باشند و با تکیه بر مهارت‌های روان‌شناختی و متناسب با وضعیت افراد، رژیم غذایی مناسب را تعیین کنند. همچنین باید همواره از جدیدترین اطلاعات و تحقیقات مرتبط آگاه بوده و با داشتن صبر و حوصله، انعطاف کاری در ارتباط با مراجعین مختلف و مسئولیت‌پذیری، پاسخ‌گوی مراجعین خود باشند.

۲ به دلیل تأثیر روشن تغذیه بر سلامتی همواره باید ارتباط و همکاری تنگاتنگی بین متخصصان رشته تغذیه و پزشکان وجود داشته باشد و بیماران قلبی عروقی، کلیوی، دیابتی، سرطانی و غیره برای بهره مندی از رژیم غذایی متناسب با بیماری خود به متخصص تغذیه ارجاع داده شوند. همچنین، تغذیه‌ی بیماران، همراهانشان و پرسنل بیمارستان باید تحت نظر یک کارشناس تغذیه تهیه‌شده و رژیم غذایی بیماران مختلف با توجه به وضعیت آنها کنترل شود.

۳ کارشناسان رشته تغذیه می‌توانند در درمانگاه‌ها، مراکز تحقیقاتی، بیمارستان‌ها و کارخانه‌ها، نقش موثری داشته باشند. تنظیم رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران در باشگاه‌های ورزشی و کارگران در کارخانه‌ها، از دیگر وظایف کارشناس تغذیه است. رژیم درمانگران همچنین می‌توانند به‌طور مستقل در مطب مشاوره‌ی تغذیه مشغول به کار شوند..

۴ اصول رشته علوم تغذیه بررسی می‌کند که چه فرآیندهایی برای جذب و دفع مواد غذایی خورده شده انجام می‌گیرد. علم تغذیه ارزش مواد غذایی، میزان املاح، ویتامین‌ها و سایر مواد مفید درون خوراکی‌ها را مشخص کرده و ما را در انتخاب غذاهای مفید و مغذی یاری می‌کند. بنابراین با پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای بدن را جبران کرد و سلامت روح و جسم را بهبود بخشید. در پایان، شاید بتوان رسیدن به یک برنامه‌ی غذایی مناسب را هدف اصلی رشته تغذیه دانست.

ادامه تحصیل در رشته علوم تغذیه تا چه مقطعی امکان پذیر است؟

برای فارغ التحصیلان رشته علوم تغذیه امکان ادامه تحصیل در رشته علوم تغذیه تا مقطع دکتری وجود دارد. رشته علوم تغذیه در مقطع کارشناسی ارشد ۳۲ واحد درسی را در برمی‌گیرد که ۲۰ واحد آن مربوط به دروس تخصصی اجباری، ۶ واحد درسی مربوط به دروس تخصصی اختیاری و ۶ واحد درسی هم به پایان نامه اختصاص دارد. ضمن اینکه دانشگاه‌هایی نظیر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی اهواز، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات دانشگاه‌های پذیرنده دانشجوی در مقطع کارشناسی ارشد در رشته علوم تغذیه می‌باشند. همچنین علاقه مندان به تحصیل در رشته علوم تغذیه در مقطع دکتری نیز می‌توانند در رشته‌هایی چون علوم تغذیه، سیاست‌گذاری غذا و تغذیه، بیوشیمی بالینی، سالمندشناسی، نانو فناوری پزشکی، انفورماتیک

پزشکی ، سلامت در بلایا و فوریتها، سلامت و رفاه اجتماعی ،اپیدمیولوژی، مددکاری اجتماعی ،گفتار درمانی به ادامه تحصیل بپردازند.

شاخه های رشته علوم تغذیه کدام است؟

الف) تغذیه گروه های سنی مختلف و خاص مانند سالمندان، معلولین و کودکان و نوجوانان.
ب) تغذیه بالینی بیماران و مراجعین که شامل تغذیه و مشاوره غذایی بیماران بستری و مراجعین می شود.
تاثیر چشمگیری که تغذیه بر روی سلامت جسمی و روحی انسانها می گذارد این رشته را یکی از رشته های پرتعدادار کرده است که بحث های مختلف مانند ارزیابی ارزش های مواد غذایی و چگونگی تغذیه مناسب برای بهبود هرچه سریعتر بیماری ها و کمک به حفظ سلامت انسان ها است. شخصی که متخصص علم تغذیه می شود باید موضوعات مربوط به تغذیه رژیم و ارزش مواد غذایی را در سلامت انسان بررسی کنند و در پیشگیری از بیماری ها فعالیت داشته باشد.

علوم تغذیه در مقطع کارشناسی دارای دو گرایش تغذیه انسانی و تغذیه بالینی است. که بطور کلی ۱۳۰ واحد درسی را در بر می گیرد که از این تعداد ۲۵ واحد مربوط به دروس پایه واحد مربوط به دروس اصلی ۲۸ با حدود اختصاصی ۱۸ واحد کار آموزی و ۲۲ واحد نیز دروس عمومی هستند.

بازار کار و آینده شغلی رشته علوم تغذیه به چه صورت است؟

رشته علوم تغذیه به لحاظ بازار کار در وضعیت مناسبی قرار دارد و فارغ التحصیلان این رشته می توانند در بخش تغذیه بیمارستان ها ، مسئولیت فنی کارخانجات تولید مواد غذایی ، همکاری در کلینیک های رژیم درمانی ، همکاری با پزشکان غدد داخلی و . . . مشغول به کار شوند. همچنین فارغ التحصیلان مقطع کارشناسی ارشد این رشته می توانند در مراکز مختلف تحقیقاتی مشغول به کار شوند و فارغ التحصیلان مقطع دکتری نیز می توانند در دانشگاه ها به کارهای آکادمیک و تدریس بپردازند.
در رابطه با شرایط تاسیس دفتر مشاوره تغذیه نیز لازم است بدانید که فارغ التحصیلان دارنده مدرک کارشناسی تغذیه می توانند مجوز راه اندازی دفتر مشاوره تغذیه را دریافت نمایند.

| دروس کارشناسی رشته علوم تغذیه به چه صورت است؟ | |
|---|---|
| دروس عمومی | دو درس از دروس مبانی نظری اسلام، یک درس از دروس اخلاق اسلامی، یک درس از دروس انقلاب اسلامی، یک درس از دروس تاریخ و تمدن اسلامی، یک درس از دروس آشنایی با منابع اسلامی، ادبیات فارسی، زبان انگلیسی عمومی، تربیت بدنی ۱ و ۲، جمعیت و تنظیم خانواده |
| دروس پایه | روش‌های مطالعه و یادگیری، بیوشیمی مقدماتی، فیزیولوژی، آناتومی، آمار حیاتی، مبانی روانشناسی، جامعه‌شناسی پزشکی، اپیدمیولوژی بیماری‌ها، بهداشت عمومی، میکروبیولوژی عمومی، انگل‌شناسی |
| دروس اصلی | بیوشیمی متابولیسم، بهداشت و مسمومیت‌های غذایی، میکروبیولوژی مواد غذایی، اصول و روش‌های نگهداری مواد غذایی، شیمی تجزیه مواد غذایی، اثر فرآیند بر ارزش غذا، تغذیه اساسی ۱ و ۲، فیزیولوژی تغذیه، زبان تخصصی، اصول تنظیم برنامه‌های غذایی، اصول ایمنولوژی، داروشناسی، مدیریت خدمات غذایی، کاربرد رایانه در علوم تغذیه، اکولوژی غذا و تغذیه، پاتوفیزیولوژی |
| دروس تخصصی | تغذیه در دوره‌های زندگی، تغذیه گروه‌ها و شرایط ویژه، خدمات تغذیه‌ای در نظام مراقبت‌های بهداشتی، اصول برنامه ریزی و مدیریت برنامه‌های تغذیه‌ای، ارزیابی وضع تغذیه، اصطلاحات پزشکی و بیمارستانی، اصول آموزش و مشاوره تغذیه، بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه، رژیم درمانی ۱ و ۲، روش تحقیق در علوم بهداشتی، سمینار تغذیه، پروژه |