

هدف و ماهیت

علم تغذیه مجموعه وسیعی از اطلاعات و دانش بشری است که به ارتباط بین غذا و سلامتی موجود زنده می‌پردازد و با عواملی مانند بیولوژی، بیوشیمی، علوم رفتاری، علوم اجتماعی و بهداشت ارتباط دارد...

هدف و ماهیت

علم تغذیه مجموعه وسیعی از اطلاعات و دانش بشری است که به ارتباط بین غذا و سلامتی موجود زنده می‌پردازد و با عواملی مانند بیولوژی، بیوشیمی، علوم رفتاری، علوم اجتماعی و بهداشت ارتباط دارد.

به عبارت دیگر علم تغذیه یک علم چند بعدی است و به همین دلیل دانشجوی این رشته باید اطلاعات جامع و گسترده‌ای در زمینه بیوشیمی، بیولوژی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، بهداشت و شیمی مواد غذایی داشته باشد تا بتواند مهارت‌های لازم را کسب کند. مهارت‌هایی که به دو بخش عمده رژیم درمانی و تغذیه جامعه تقسیم می‌شود.

یعنی کارشناس این رشته هم باید بتواند که رژیم غذایی مناسب را برای درمان بیماری‌های مختلف ارائه دهد و هم توانایی شناسایی مشکلات تغذیه جامعه را داشته باشد و سپس بر اساس مشکلات موجود، برنامه‌های غذایی لازم را طراحی، اجراء، نظارت و ارزشیابی کند.

همچنین ارتقای ارزش غذایی مواد غذایی مانند کنسرو، کمپوت و ... که در صنایع غذایی ایجاد می‌شود. بر عهده کارشناس این رشته است در رشته تغذیه به رژیم درمانی، اصول علم تغذیه، ارزش مواد غذایی و نحوه تغذیه مناسب برای حفظ سلامت بدن پرداخته می‌شود. اصول علم تغذیه بررسی می‌کند که چه فرآیندی روی مواد غذایی خورده شده انجام می‌گیرد تا جذب یا دفع شود و رژیم درمانی نیز نوع رژیم غذایی لازم در بیماری‌های مختلف را مشخص می‌کند، چون در برخی از بیماری‌ها، بعضی از مواد غذایی باید حذف شده و یا بیشتر مورد استفاده قرار گیرد مثل بیماری گواتر که از کمبود ید ایجاد می‌شود.

بدون شک تشخیص بیماری مهمترین و اصلی‌ترین مسوولیت یک پزشک است، اما آیا پزشک وقت و یا حتی دانش لازم را برای تعیین یک برنامه غذایی مناسب دارد؟ آیا در زمینه احتمال تداخل دارو و غذا اطلاعات لازم را در اختیار بیمار قرار می‌دهد؟

به اعتقاد کارشناسان تغذیه، این وظیفه یک متخصص تغذیه است که اطلاعات فوق را در اختیار بیمار قرار دهد. به عبارت دیگر هر پزشکی پس از تشخیص بیماری باید بیمار را به متخصص تغذیه ارجاع دهد تا او با توجه به نوع بیماری و داروهای تجویز شده، رژیم غذایی لازم را تعیین کند.

یک پزشک آشنایی کاملی با غذا و نیازهای تغذیه‌ای ندارد چون در طی تحصیل فقط ۲ واحد در این زمینه می‌گذرانند. برای همین گاهی اوقات داروهایی که تجویز می‌شود تداخل غذا و دارو ایجاد می‌کند برای مثال مصرف داروی ضدبارداری، روی اسیدفولیک که یکی از

ویتامین‌های گروه B است، تاثیر می‌گذارد و اگر به این مساله توجه نشود و مواد غذایی لازم در برنامه غذایی زنانی که این دارو را مصرف می‌کنند، گنجانده نشود، فرد دچار نوعی کم‌خونی می‌گردد.

توانایی‌های مورد نیاز و قابل توصیه

توانمندی در دروس زیست‌شناسی و شیمی از ملزومات این رشته می‌باشد.

رشته تغذیه یک رشته خدماتی است و دانشجوی این رشته باید روحیه داشته باشد. به همین لحاظ صبر و حوصله از ویژگی دانشجویان موفق این رشته است. همچنین از آنجا که این رشته، علمی پویاست، داشتن مطالعه پیگیر و مستمر در این رشته بسیار مهم است. از آنجا که این اطلاعات صرفاً با مطالعه بدست می‌آید و هیچ‌جا تدریس نمی‌شود، دانشجو باید اهل تحقیق باشد. کارشناس تغذیه با مشاوره سروکار دارد و به همین لحاظ باید روابط اجتماعی خوبی داشته باشد. به همین خاطر آشنایی با علم روانشناسی هم به این دانشجویان توصیه می‌شود.

گرایش‌های مقطع کارشناسی

رشته تغذیه دارای دو گرایش عمده است که عبارتند از:

الف) تغذیه گروه‌های مختلف جامعه مانند سالمندان، معلولین و کودکان و نوجوانان

ب) تغذیه بالینی که شامل تغذیه و مشاوره غذایی بیماران بستری و سرپایی می‌شود.

وضعیت ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر

امکان ادامه تحصیل تا حد دکتری فراهم است.

آینده شغلی و بازار کار

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصویب کرده است که فارغ‌التحصیلان لیسانس تغذیه با ۳ سال سابقه خدمت در بیمارستان می‌توانند مرکز مشاوره تغذیه دایر کنند.

همچنین فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند در بیمارستان‌ها، مراکز بهداشت، مراکز تحقیقاتی مثل انستیتوی تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور فعالیت نمایند.

تا چند سال پیش فارغ‌التحصیلان رشته تغذیه حتی در بیمارستان‌ها جایگاه مشخص و تعیین‌شده‌ای نداشتند، اما در چند سال اخیر بخصوص از زمانی که به کارشناسان تغذیه اجازه مطب داده شده، این رشته در بیمارستان‌ها هویت و جایگاه تازه‌ای پیدا کرده است. اما متأسفانه هنوز در بین پزشکان نقش و اهمیت کارشناسان این علم روشن نشده است. در حالی که باید همکاری تنگاتنگی بین پزشکان و متخصصان تغذیه وجود داشته باشد و در واقع هر جا که یک پزشک متخصص غدد، قلب و عروق و یا کلیه حضور دارد، باید در کنارش یک متخصص تغذیه باشد. چون پزشک فقط لیست غذاها یا مواد غذایی که بیمار نباید بخورد تعیین می‌کند، اما کارشناس تغذیه می‌گوید که یک بیمار چگونه و چقدر باید بخورد تا هم مواد غذایی مورد نیاز به بدنش برسد و هم رژیم غذایی را حفظ کند.

معمولاً یک پزشک فرصت لازم را برای ارائه برنامه غذایی مشخص به بیمار ندارد. برنامه‌ای که تعیین کند در ۲۴ ساعت یک بیمار چه غذاهایی را باید مصرف نماید تا پروتئین، کالری و ویتامین مورد نیاز را دریافت کند. حتی بعضی از بیماری‌ها را که پزشک برای معالجه آنها به دارو متوسل می‌شود، می‌توان با یک رژیم غذایی مناسب درمان کرد. برای مثال بعضی از آلرژی‌ها فقط با حذف برخی از مواد غذایی که بیمار به آنها حساسیت دارد، درمان می‌شود.

فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند در شبکه‌های بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری‌ها فعالیت کنند مثلاً به مادران باردار برنامه غذایی مناسب را آموزش می‌دهند تا فرزندان سالم به دنیا آورده و بتوانند آنها را به راحتی شیر دهند. همچنین در بیمارستان‌ها، هتل‌ها، مهدکودک‌ها، هواپیمایی و هر جای دیگری که به گروهی از افراد جامعه تغذیه داده می‌شود، حضور متخصص تغذیه ضروری است و حتی در مدارس بخصوص دبیرستان‌ها؟ دخترانه باید یک مشاور تغذیه حضور داشته و جوابگوی مشکلات تغذیه‌ای نوجوانان باشد.

فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند در کارخانجات تولید مواد غذایی، اداره استاندارد مواد غذایی، مراکز تحقیقاتی پزشکی مثل مراکزی که بر روی بیماری‌های غدد تحقیق می‌کنند و یا اداره تغذیه وزارت بهداشت فعالیت نموده و یا به عنوان مشاوره رژیم درمانی جذب ورزشگاه‌ها شود. البته در حال حاضر بازار کار زیادی در تهران برای فارغ‌التحصیلان این رشته وجود ندارد ولی در شهرستان‌ها فرصت‌های شغلی مناسبی برای کارشناسان این رشته موجود می‌باشد.

وضعیت نیاز کشور به این رشته در حال حاضر

رشته تغذیه علم طولانی کردن عمر انسان ها است و رشته علوم و صنایع غذایی در جهت طولانی کردن عمر غذاها قدم بر می دارد. یعنی موضوع علوم و صنایع غذایی ارتقای کیفیت غذاها و نحوه نگهداری مواد غذایی می باشد.

بر اساس تحقیقاتی که انستیتوی تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور انجام داده است، مشکلات تغذیه ای در جامعه ما بیشتر ناشی از عدم شناخت می باشد. یعنی بیشتر مردم ما توانایی خرید مواد غذایی مورد نیاز را ندارند اما نمی دانند چه باید بخورند. برای مثال مردم شناخت لازم را در مورد ارزش غذایی نوشابه های موجود در بازار ندارند به همین دلیل به جای خرید ماءالشعیر که انواع ویتامین های B را دارد، کوکا می خرنند که فقط مواد قندی داشته و حتی ویتامین های B موجود در روده را نیز از بین می برد و حال این وظیفه کارشناس تغذیه است که اطلاعاتی از این دست را در اختیار اقشار مختلف جامعه قرار دهد.

در قسمت تغذیه بالینی نیز یک کارشناس تغذیه ، وضعیت تغذیه را برای پیشگیری از بیماری ها و یا درمان آنها اصلاح می کند، یعنی پس از این که پزشک نوع بیماری را تشخیص داد باید بیمار را به کارشناس تغذیه ارجاع دهد تا به او رژیم غذایی مناسب داده شود چون برای بسیاری از بیماری ها مثل بیماری های قلبی، عروقی، کلیوی ، دیابت و آسم رژیم غذایی خاصی وجود دارد.

دروس پایه رشته تغذیه در مقطع کارشناسی

زیست شناسی

روانشناسی

جامعه شناسی

شیمی عمومی

فیزیک

فیزیولوژی

تشریح تئوری

تشریحی فیزیولوژی عملی

میکروپشناسی

شیمی آلی

آمار حیاتی

بیوشیمی مقدماتی

میکروپشناسی مواد غذایی

دروس اصلی رشته تغذیه در مقطع کارشناسی

اصول اپیدمیولوژی

تغذیه اساسی

بهداشت و مسمومیت‌های غذایی

مدیریت بخش غذایی

نقش تغذیه در خدمات بهداشتی

فیزیولوژی تغذیه

زبان اختصاصی بیوشیمی متابولیسم

اصول و روش های نگهداری مواد غذایی

شیمی مواد غذایی

اصطلاحات پزشکی و بیمارستانی

اقتصاد غذا و برنامه‌ریزی

بهداشت عمومی

دروس اصلی رشته تغذیه در مقطع کارشناسی

اصول اپیدمیولوژی

تغذیه اساسی

بهداشت و مسمومیت‌های غذایی

مدیریت بخش غذایی

نقش تغذیه در خدمات بهداشتی

فیزیولوژی تغذیه

زبان اختصاصی بیوشیمی متابولیسم

اصول و روش های نگهداری مواد غذایی

شیمی مواد غذایی

اصطلاحات پزشکی و بیمارستانی

اقتصاد غذا و برنامه ریزی

بهداشت عمومی