

د. أيمن سليمان مزاهرة

تغذية الإنسان

الفرد والمجتمع



المحتويات

٩	القدمة
		الفصل الأول
١٣	مفاهيم في الغذاء والتغذية
		الفصل الثاني
٣٣	العناصر الغذائية المولدة للطاقة
		الفصل الثالث
٦٥	الطاقة والتمثيل الغذائي
		الفصل الرابع
٨٥	الفيتامينات
		الفصل الخامس
١٢٥	الناء والأملاح المعدنية
		الفصل السادس
١٥٧	أهم المشكلات الغذائية الشائعة في العالم وفي الأردن
		الفصل السابع
١٩٥	تخطيط الوجبات الغذائية
		الفصل الثامن
٢١٥	التغذية في مراحل الحياة المختلفة
		الفصل التاسع
٢٦١	التحقيق الغذائي
		الفصل العاشر
٢٧٣	تقييم الوضع الغذائي
٢٨٧	أسئلة موضوعية
٣١٥	المراجع