

## مقدمة المترجم

إن ما تختاره كقوت يومي لك، يؤثر على مجرى حياتك بالاتجاهين: الإيجابي والسلبي؛ لذا كان لابد من مراقبة طعامنا اليومي، والتركيز على نوعية الطعام الذي نتناوله.

و يوماً بعد يوم يكتشف علماء التغذية معلومات جديدة حول: ماذا يوجد في الطعام؟ وكيف يمكن لمحتويات الطعام أن تساعد في معالجة أو منع أمراض معينة؟ والباحثون في هذا المجال أيضاً يحاولون - باطراد كشف آليات تأثير الطعام على أجسامنا وحياتنا.

في أواخر القرن الماضي حدثت زيادة مطردة في معدل حدوث الأمراض الناجمة عن الغذاء في كافة أنحاء العالم خاصة المزمنة منها مثل أمراض السمنة، والسكري، والقلب، والسرطان وغيرها حيث أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة وجود علاقة وثيقة بين تناول الغذاء والصحة والمرض، هذا بالإضافة إلى أن الأبحاث العلمية الحديثة برهنت على أن التغذية العلاجية ساهمت في تخفيض نفقات العلاج في كثير من الدول مما له من أثر إيجابي على صحة المرضى بسبب تقليل فرص إصابتهم بالعدوى الناجمة عن ضعف المناعة، وبالتالي تخفيض فترة بقائهم وعلاجهم في المستشفيات لأن التغذية السليمة تعد خط الدفاع الأول للدفاع عن الجسم ليس فقط في حالات المرض ولكن للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ومن هنا يتضح أهمية العمل الأصيل في التغذية بصفة عامة والتغذية العلاجية بصفة خاصة.

وكما تقدم ذكره في مقدمة للمحاضر، فإن هذا المحتوى صمم - أساساً لطلاب برامج إجازات التمريض المهنية أو العملية، وأيضاً لفني الحمية الغذائية أو مساعديهم. وهو أيضاً مناسب لبرامج عدد من المهن ذات العلاقة بالصحة. والمغزى العام منه، هو تقديم مبادئ أساسية للتغذية، وتقديم تطبيقاتها للرعاية المركزة على الشخص.

يشتمل هذا الكتاب المترجم - عن الأصل الإنجليزي - على أربعة أبواب، هي:

١- المبادئ الأساسية لعلم التغذية: والذي يركز على وجهات الرعاية الصحية وتعزيز الصحة، تقليل الخطر لمنع حدوث المرض، وأنظمة تقديم الرعاية الصحية للمجتمع، والتي تؤكد على رعاية الفريق، والدور الفاعل للزبائن في تعلم الرعاية الشخصية. المدخولات الغذائية المرجعية (DRIs). أكثر التوصيات الغذائية الحالية - تم تقديمها وإدراجها، وذلك من خلال المناقشات في الفصل الأول من الباب الأول، وأيضاً خلال بقية النص.

٢- التغذية خلال دورة الحياة: وتعكس الفصول: العاشر، الحادي عشر، والثاني عشر مادة الحياة الحالية على النمو البشري، واحتياجات التطور في مناحي مختلفة من دورة الحياة. كما تم التأكيد على دعم النمو الإيجابي

فيما يخص مرحلة الرضاع، الطفولة، والبلوغ، تسليط الضوء على بناء نمط حياة صحي للتقليل من أخطار حدوث المرض، وكذلك لتناول الاحتياجات المتزايدة الاتساع للعلاج والصحة، فيما يتعلق بنمو الأشخاص البالغين من خلال عملية الشيخوخة.

٣- تغذية المجتمع والرعاية الصحية: حيث تم تسليط الضوء - بشكل كبير - على احتياجات التغذية للمجتمع، والمترافقة مع التأكيد الكبير على إدارة الوزن واللياقة البدنية كفوائد مرجوة لمبدأ الرعاية الصحية، وتقليل درجة الخطأ.

٤- التغذية العلاجية في الحالات المرضية المختلفة: ويشتمل على مناقشة المعالجة الطبية الحالية، والمداخل للمعالجة بالتغذية. وهناك مناحي خاصة تشمل التطور في أمراض القناة الهضمية، أمراض القلب، داء السكري، أمراض الكلى، الجراحة، السرطان، والأيدز بالإضافة إلى الملاحق التعليمية المرفقة لمساعدة كل من الطلاب والمحاضرين في العملية التعليمية والتدريس.

كان الدافع الأساسي وراء اختيار ترجمة مثل هذا الكتاب، عدة أمور منها:

— بعدما شاهدت الصعوبة التي يواجهها الطلاب في الجامعة في أقسام التخصصات الصحية من صعوبة معرفة دقيقة عن المفاهيم المتعلقة بالتغذية باللغة الإنجليزية (أي بسبب وجود هذا الحاجز اللغوي)، ولأهميتها لهم لتطبيقها - فيما بعد - عند رعايتهم لمرضاهم ليلبي احتياجاتهم من المعلومات الصحيحة والموثوق بها التي تستند على البراهين والأدلة العلمية.

— ما لاحظته من ندرة الكتب المنهجية المترجمة في مجال التغذية الأساسية والعلاجية بهذا المستوى.

— لتكون مادة الكتاب المترجم عوناً للمهتمين والممارسين في مجال التغذية والصحة العامة - للرجوع إليه في جميع الأوقات والاستفادة منه.

— لإثراء مكتباتنا والفكر الإنساني بنتاج علمي دقيق - بالنص العربي - بنقلها من الغرب إلى الشرق العربي والإسهام لرفع مستوى الأعمال المترجمة والنهوض بها إلى أعلى المستويات. وباعتقادي، فإن المكتبة العربية ما تزال في حاجة إلى المزيد والمزيد من هذه المراجع للمساهمة في إرساء قواعد التغذية وخاصة المتعلقة بالتغذية السريرية.

حاولت دائماً أثناء ترجمتي لهذا الكتاب اتباع منهجية استعمال أبسط الكلمات والجمل مع الحفاظ على مضمون العمل ودقة الكلمات والجمل ودلالاتها، لتمكن القارئ فهم مادة الكتاب الأصل بأقل جهد ممكن، ووضعت نصب عيني كافة شرائح المجتمع ليكونوا من محبي قراءة هذا الجهد المترجم المتواضع. كما حاولت دائماً الابتعاد عن الترجمة الحرفية للنص والتي لا تؤدي في الغالب إلى الفهم المطلوب، بل الترجمة الحقيقية في إطار الموضوع بأسهل الطرق الممكنة والتي تؤدي لنفس المعنى المقصود.

أثناء الترجمة ، كان لا بد من الرجوع إلى بعض مراجع التغذية المترجمة إلى العربية ، بالإضافة إلى قواميس المصطلحات الطبية لترجمة الكثير من المصطلحات الطبية - ذات الأصول اللاتينية - والتي يصعب ترجمتها حرفياً. كانت ترجمة الكتاب - والله الحمد - ميسرة ، وأعتقد أن ذلك يعود إلى أمرين اثنين : أولها : بساطة أسلوب شرح الكتاب في الأصل الإنجليزي ، وثانياً : استفادتي الشخصية من كتاب " دليل النشر العلمي ومواصفاته بجامعة الملك سعود " ، من إعداد قسم النشر العلمي بإدارة النشر العلمي والمطابع ١٤٢٧ هـ في هذا المجال. في الختام ، أود أن أتوجه بالشكر لكافة الزملاء في جامعة الملك سعود الذي ساهموا بنجاح نشر هذا العمل المترجم ، الذي نرجو أن يوفر مرجعاً علمياً سهلاً لأولئك الطلبة والعاملين في مجال التغذية والصحة العامة. والله نسأل أن يتقبل عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يوفق الجميع لما يحبه ويرضاه. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ، ، ، ،

المترجم : أحمد أديب

## مقدمة للمحاضر

من خلال الطبقات الإحدى عشرة من هذا الكتاب ، أصدرت سورودويل وليام مصدراً حقيقياً ذا قيمة للتعليم ، ودليلاً في متناول الأيدي في مجال التغذية الأساسية ، حيث كان داعماً للأشخاص العاملين في مجال العناية الصحية ، وهي الآن مكاتها تقضي أيامها متقاعد ، فأنا الآن - وبدوري - أتمنى أن أكمل عملها هذا ، وأواصل العطاء لك - عزيزي القارئ - بمحتوى مكافئ للتنوع للعديد من السنوات المنصرمة. وكما جرت عليه العادة نحاول في هذه الطبعة استقطاب الحماس فيما يتعلق بالتعريف بعلم التغذية وتطبيقاته ، والموجهة لخدمة صحة الإنسان.

إن مجال التغذية مقصد بشري حيوي الأمر ، والذي تشعب واتسع وتغير منذ نشر الطبعة السابقة. إن هناك ثلاثة عناصر أساسية توالي تغيير الوجه الجديد للتغذية. أولها ، يواصل التطور بإطراد في وجود البحث العلمي الحالي. إن المعرفة الجديدة في أي علم من العلوم تتحدى بعض الأفكار التقليدية ، وتؤدي إلى تطور تلك الجديدة. وبدلاً من التركيز الأساسي على علم التغذية في علاج المرض ، ونحن نوسع الأفق في مجال البحث ، لمنع حدوث المرض ، وتحسين مسار الحياة بشكل عام من خلال التغذية. وبالتالي كانت هذه هي الروح خلال فترة توطيد مدخولات المواد الغذائية المرجعية الحالية. ثانياً ، الزيادة المطردة في التنوع العرقي المتعدد لدى سكان الولايات المتحدة ، والذي أثرى أنماط الغذائية ، وأظهر احتياجات عديدة من الرعاية الصحية. ثالثاً ، أصبح الجمهور أكثر إدراكاً واهتماماً بخصوص تعزيز الصحة ودور التغذية ؛ نظراً للانتباه المتزايد لما تبثه وسائل الإعلام المتعددة. إن كلاً من الزبائن والمرضى يتساءلون أكثر هذه الأيام ، ويتطلعون إلى إجابات أكثر إقناعاً. فهم يتطلعون إلى معلومات ذات قيمة للتعامل مع المعلومات المضللة الشائعة والبدع ، كما هو الحال في الجدل الشرعي ، حيث يتطلعون أن يكونوا مشمولين أكثر ، فيما يتعلق بالرعاية الصحية خاصتهم ، والجوهر الأساس في تلك الرعاية ، هي التغذية.

تواصل هذه الطبعة الجديدة إضافاتها ؛ لتعكس هذه المفاهيم ، وذلك من خلال الوجه الجديد الناشئ لعلم التغذية. والأساس الموجه له ، هو بقاؤنا على العهد ، جنباً إلى جنب مع الناشر ، للحفاظ على صحة هذه المادة ودقتها. وهدفنا الأساسي ، هو إصدار كتاب جديد ؛ لتلبية الاحتياجات الحالية ؛ بمحتوى محدث ؛ ولتحقيق التوقعات والاحتياجات المتغيرة للطلاب ، وللكلية ، وللممارسي العناية الصحية الأساسية.

### الأهداف الأساسية

صمم هذا المحتوى - أساساً- لطلاب برامج إجازات التمريض المهنية أو العملية (LPN/LVN)، وأيضاً لفنيي الحمية الغذائية أو مساعديهم. وهو أيضاً مناسب لبرامج عدد من المهن ذات العلاقة بالصحة. المغزى العام، هو تقديم مبادئ أساسية للتغذية، وتقديم تطبيقاتها للرعاية المركزة على الشخص. وكما هو الحال في الطبقات السابقة، فقد ترجمت المفاهيم الأساسية بعناية عند ورودها. بالإضافة إلى ذلك، كانت اهتماماتنا الشخصية هي الغالبة دائماً، على النحو التالي: (١) التقديم العلمي والعملية الذي نعشقه، يتواصل لتوجيه الطلاب والقراء؛ لتحقيق متعة التعلم، فيما يتعلق بالتغذية في حياة الناس، وتحفز لمزيد من القراءة في مجالات الاهتمامات الشخصية. (٢) تثقيف الذين يطبقون برامج الرعاية؛ حتى يكونوا متيقظين لكل جديد في مجال التغذية، وللإجابة عن كل تلك الأسئلة المطروحة والمتزايدة من قبل العديد من الزبائن والمرضى. (٣) الاتصال والتواصل الدائم مع مهنيي مجال التغذية، الأمر الذي يساعد على بناء فريق قوي؛ للاطلاع على المشاكل التغذوية السريرية في كل جوانب الرعاية بالمريض.

### المميزات

وطدت سورودويل وليام أسلوب كتابة محبباً للقارئ جداً، ومفهوماً بسهولة، وذلك من خلال الطبقات السابقة لهذا المحتوى. وبالحفاظ على طريقتها هذه، فقد قمت بتحديث جوانب عدة في المحتوى لتلبية احتياجات العلم والمجتمع المتطور باطراد.

• **محتويات الفصل الحالية.** توالي جميع الفصول محتوياتها على ما يساعد تلبية الاحتياجات العملية. ففي الجزء الأول، مقدمة للمفاهيم الأساسية لعلم التغذية، يركز الفصل الأول على وجهات الرعاية الصحية وتعزيز الصحة، تقليل الخطر لمنع حدوث المرض، وأنظمة تقديم الرعاية الصحية للمجتمع، والتي تؤكد على رعاية الفريق، والدور الفاعل للزبائن في تعلم الرعاية الشخصية. ويرافق الوصف والرسم التوضيحي دليل الهرم الغذائي المعروف. المدخولات الغذائية المرجعية (DRIs) - أكثر التوصيات الغذائية الحالية - تم تقديمها وإدراجها، وذلك من خلال المناقشات في الفصل في الجزء الأول، وأيضاً خلال بقية النص. ويحدث البحث الجاري كل المواد المغذية الأساسية/ فصول الطاقة فيما تبقى من الجزء الأول. في الجزء الثاني، التغذية على مدار دورة الحياة، وتعكس الفصول: العاشر؛ الحادي عشر؛ والثاني عشر مادة الحياة الحالية على النمو البشري، واحتياجات التطور في مناحي مختلفة من دورة الحياة.

وقد أعيد تدعيم أدلة الأكاديمية الوطنية الحالية لزيادة الوزن الإيجابية، والمناطق بها أن تلبية احتياجات الأيض في حال الحمل والإرضاع. كما تم التأكيد على دعم النمو الإيجابي فيما يخص مرحلة الرضاع، والطفولة، والبلوغ. تسليط الضوء على بناء نمط حياة صحي للتقليل من أخطار حدوث المرض، وكذلك لتناول الاحتياجات المتزايدة

الاتساع للعلاج والصحة، فيما يتعلق بنمو الأشخاص البالغين من خلال عملية الشيخوخة. في الجزء الثالث، تغذية المجتمع والرعاية الصحية، تم تسليط الضوء - بشكل كبير - على احتياجات التغذية للمجتمع، والمتابعة مع التأكيد الكبير على إدارة الوزن واللياقة البدنية كقوائم مرجوة لمبدأ الرعاية الصحية، وتقليل درجة الخطأ. كما يناقش قانون التعريف والتثقيف بالتغذية من ناحية قوانينه الحالية، والصيغة التعريفية للمساعدة، وكذلك تأثيراته على الترويج الغذائي. إن التأكيد على الأمراض، والتي يكون منشأها الغذاء، يدعم الاهتمام الشائع بقضية سلامة الغذاء في ظل السوق المتغير. أما الفصل الرابع عشر، والملاحق التي تدعم المعلومات حول الأنماط الغذائية الثقافية المتعددة، والممارسات الغذائية الدينية الأمريكية المتنوعة. ويشتمل الفصل الخامس عشر على معلومات جديدة بخصوص مواضيع السمعة وعلم الجينات، مع استعمال أدوية الحمية. بينما يناقش الفصل السادس سمات مميزة للرياضيين؛ لإيضاح الممارسة المستمرة في تحميل الجللايكوجين؛ لاستغلاله في النشاطات المتعلقة بالتحمل، كما يناقش انتشار المشروبات الرياضية، وخطورة الاستعمال غير المشروع للاستيروئيدات من قبل الرياضيين وممارسي رياضة بناء الأجسام.

في الجزء الرابع، التغذية السريرية، تم تحديث الفصول؛ لتعكس المعالجة الطبية الحالية، والمداخل للمعالجة بالتغذية. وهناك مناحي خاصة تشمل التطور في أمراض القناة الهضمية، أمراض القلب، داء السكري، أمراض الكلى، الجراحة، السرطان، والإيدز.

• صياغة الكتاب وتصميمه. صياغة الفصل واستخدام اللون تعمل على تحسين مظهر الكتاب. المفاهيم الأساسية في الفصل والنظرة العامة، الرسوم التوضيحية، الجداول، المربعات، التعريفات، العناوين الرئيسية، العناوين الفرعية، تجعل المحتوى أسهل وأكثر متعة للقارئ.

• الملاحق التعليمية. تم تطوير أدوات التعلم؛ لمساعدة كلاً من الطلاب والمحاضرين في العملية التعليمية والتدريس. لطفاً، انظر إلى قسم المساعدات في الصفحة التالية لمزيد من المعلومات.

• الرسوم التوضيحية. الرسوم التوضيحية الملونة، والتي تشمل: العمل الفني، والرسم البياني، والمخططات، والصور، تساعد الطلاب والممارسين لاستيعاب المفاهيم والممارسات السريرية المدرجة بشكل أفضل.

• محتوى المواضيع. يضم هذا الكتاب في طياته عدداً من الميزات - مستوى القراءة، تصميم الغلاف، المفاهيم الأساسية، المصطلحات الأساسية، أسئلة التفكير النقدي، أسئلة التحدي الفصلية، المراجع، مراجع ومصادر إضافية، المصطلحات، والاعتبارات الثقافية، لمزيد من التركيز، ومربعات التطبيقات السريرية. كما هو الحال في كتب إلسيفير الموجهة للطلاب، لتلبية مناهج علم التمريض وتبسيطه. وتحفز مثل هذه المحتويات العامة الاستعمال، وتصل تلك المهارات المرجوة لدى الطلاب. (انظر محتوى المواضيع بعد هذه المقدمة لمزيد من المعلومات لميزات التعلم هذه).

## مساعدات التعلم

كما تم توضيحه، تعد هذه الطبعة من الكتاب ذات قيمة إضافية؛ نظراً لتوارد العديد من مساعدات التعلم خلال المحتوى.

• **فاتحات الباب.** تم تقديم الأبواب الرئيسة الأربعة كأبواب متعاقبة على نحو متطور، والذي يعرض كوحدة واحدة متكاملة؛ وذلك لإعطاء صورة واضحة بخصوص تركيز الكتاب ككل على موضوع التغذية والصحة.

• **فاتحات الفصل.** لاسترعاء انتباه الطلاب مباشرة إلى الموضوع قيد الدراسة، فإن كل فصل يفتح بقائمة مقتضبة للمفاهيم الأساسية المتضمنة، ونظرة عامة مختصرة للفصل، والتي تمهد للموضوع فيما يلي من صفحات.

• **عناوين الفصل.** تظهر العناوين الرئيسة والفرعية خلال محتوى كل فصل من فصول هذا الكتاب على نحو شكل خاص، أو بلون مميز، لتنظيم مادة كل فصل وترتيبها؛ وذلك لتبسيط القراءة وسهولة فهم الأفكار الأساسية. وتظهر المفاهيم الأساسية والمصطلحات بلون مميز، أو على شكل خط غامق ومائل.

• **المربعات الخاصة.** إدراج مربعات، مثل: لمزيد من التركيز، الاعتبارات الثقافية، والتطبيقات السريرية يؤدي بالطلاب لفهم أعمق للموضوع قيد النقاش، أو لإظهار حالة محددة للدراسة والتحليل. وتساعد مثل هذه المربعات على استيعاب المفاهيم من خلال مزيد من الشرح أو التطبيق.

• **دراسات حالة.** ضمن فصول العناية السريرية، تدرج دراسات الحالات في مربعات التطبيقات السريرية؛ لتركيز انتباه الطلاب إلى مشاكل الرعاية بالمرضى ذات العلاقة. وكل حالة ترافقها أسئلة لتحليل تلك الحالة. ويستطيع الطلاب استخدام مثل هذه الأمثلة لاحتياجات العناية بمرضى يعانون مشكلة مشابهة في حل الواجبات السريرية المناطة بهم.

• **أدلة العلاج بالحمية.** في الفصول السريرية، تطرح العديد من أدلة العلاج بالحمية كمساعدة عملية في الرعاية بالمرضى وثقيفه.

• **تعريف المصطلحات.** تم إدراج المصطلحات الأساسية المهمة لاستيعابها من قبل الطلاب، وتطبيق هذه المادة في الرعاية بالمرضى، وذلك من خلال طريقتين. تم تعريفهما ضمن متن الكتاب، غالباً، وذلك من خلال مشتقات الكلمة ذات الأهمية لتصاحب توصيف ذلك المصطلح، وكذلك تم إدراجها ضمن قائمة المصطلحات في الجزء الأخير من الكتاب؛ لتسهيل الرجوع إليها عند اللزوم.

• **الخلاصات.** إدراج خلاصة مقتضبة في نهاية كل فصل تراجع الركائز الأساسية التي نوقشت، وتساعد الطلاب على فهم ما تضمنه الفصل في شرح جزئية محددة لما يحتويه الكتاب ككل. وبالتالي يكون الطلاب قادرين على الرجوع إلى أي جزء من مادة الكتاب لدراسة مرة أخرى، ولاستيضاح التفاصيل حسب الحاجة.

• **أسئلة التفكير النقدي.** تساعد الطلاب على فهم الأجزاء الرئيسة في الفصل، أو الإفادة منها بتطبيقها

لمشكلات العناية بالمريض ، وتدرج أسئلة التفكير النقدي هذه بعد كل خلاصة للفصل ؛ للمراجعة وتحليل المادة المطروحة.

• أسئلة التحدي في الفصل. كإضافة ، هي أسئلة اختبار شخصي على شكل صح أم خطأ ، اختيار من متعدد ، تكون مدرجة في نهاية كل فصل ؛ لتعطي الفرصة للطلاب لاختبار مستوى تحصيل معرفتهم لمحتويات الفصل.

• المراجع. تبين المراجع المدرجة خلال الفصل المصادر التي تمت الاستعانة بها ، والتي تساعد الطلاب للرجوع إلى أي منها عند اللزوم ؛ للاستزادة والتحقق من معلومات محددة عن موضوع مثير للاهتمام.

• مصادر مرجعية إضافية. للتشجيع على مزيد من القراءة في مواد مفيدة ، والتي توسع معرفة الطالب بالمفاهيم الأساسية ، وتساعد الطلاب لتطبيقها بطرق عملية للعناية بالمرضى وتثقيفهم ، قائمة مقتضبة لمصادر مشروحة مدرجة في نهاية كل فصل وتضم : الكتب ، المجلات ، المواقع الإلكترونية.

• الملاحق. العديد من الملاحق التي تضم جدولاً شاملاً لقيم المواد المغذية في الغذاء الواردة على القرص المدمج ل Mosby's NutriTrac Nutrition Analysis ، هناك نسخة مرفقة منه في هذا الكتاب ، هذا بالإضافة إلى معلومات عن محتوى الكوليستيرول في الأغذية ، الألياف الغذائية ، والصوديوم والبوتاسيوم ، وكذلك تضم قوائم التبادل لتخطيط الوجبة ، بالإضافة إلى دليل الغذاء الكندي لأكل صحي ، ورسومات النمو البيانية المنشورة بواسطة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). هذه وتلك التذييلات التي تم إدراجها ، تعد أدوات مرجعية ذات قيمة مهمة وأدلة للتعلم والممارسة.

### مراجع مساعدة

• الموقع الإلكتروني لمركز مصدر التغذية. هذا الموقع الإلكتروني الغني بالمعلومات متاح على الشبكة الإلكترونية [www.us.elsevierhealth.com/Nutrition/](http://www.us.elsevierhealth.com/Nutrition/) ؛ ليزود القارئ بمدخل للمعلومات حول كل مراجع التغذية الصادرة عن إلسيفير ، ضمن موقع واحد سهل الوصول إليه.

### شكر وتقدير

أقدم شكري الجزيل لإتاحة الفرصة لي للانضمام لفريق إلسيفير. والتقدير الكبير والاحترام للسيدة سو رودويل وليام لبديتها وتوطيدها دعائم مثل هذا الكتاب الناجح. كذلك يرجع الفضل لكثير من الناس لإنجاح إصدار هذا الطبعة من الكتاب ، وبالتأكيد لم يكن ليتحقق ذلك دون وجود الطبعة الحادية عشرة السابقة له ، وكذلك الدعم المستمر من كل الكادر الذي ساهم في إصدار كل طبعة سابقة من الكتاب.

دون التشجيع والتوصية من قبل السيد كلاوس جورجيل - ممثل الناشر التعليمي - ما كنت لأؤلف هذا

الكتاب ؛ لذلك فالشكر الجزيل لنفاذ بصيرته وكلماته الجميلة. وخلال فترة القيام بإنجاز هذا العمل بجملته ، فإن العديد من أعضاء كادر إلسيفير قد قدم التوجيه والمساعدة على أتم وجه ، إلى كل أولئك الممتن لهم ، أود أن أتقدم بالشكر الخاص ومنهم يوفون أليكسوبولوس ، المحرر الكبير؛ لحلمه ، إتقانه ، وحرفيته ؛ ميليسا بويل وكريستين هيبيرد- المحرران التطويريان - وأن كنويكا ، مديرة المشروع. عملكم على إصدار هذا الكتاب كان العنصر الأساسي للنجاح.

كما أود أن أتقدم بشكري إلى العمل المضني ، وإهداء إدارة تسويق التمريض التابعة لإلسيفير لدعمهم لهذا الكتاب وطبعاته العديدة ، على المدى الطويل وربط الهوة بين الفكرة والكثير من الطلاب الذين يرجى منهم أن يتعلموا من محتواه ويتمتعوا بقراءته. وبالإضافة لذلك ، فأنا ممتن للكثير من المراجعين الذين ناقشوا هذه الطبعة. وأقول لهم : إن جهودكم قد زادت من قوة هذا الكتاب وإتقانه ، الأمر الذي بدونه يعجز المؤلف عن تحقيقه بمفرده. وفي الختام ، أود أن أتقدم بالشكر إلى عائلتي وأصدقائي الذين تعاملوا معي ، وكذا مع الكتاب بكل عطف ، وأقول لهم جميعاً : إن دعمكم المتواصل ، هو راعيني وسر نجاحي.

ستاسي نيكس

## محتوى المواضيع

تشتمل هذه الطبعة الثانية عشرة من كتاب التغذية الأساسية والحمية العلاجية لوليام على عدد من ميزات التعلم، والتي يشترك فيها مع الإصدارات الأخرى لمؤسسة إلسيفير المرجعية في برامج التمريض. إن محتويات المواضيع السهلة الاستخدام قد صممت لمواكبة العملية التعليمية ضمن العديد من الكتب، ومناحي المحتويات المتضمن في المناهج الدراسية المقررة سريعة التطور.

والعناصر المشتركة المشمولة في كتاب التغذية الأساسية والحمية العلاجية لوليام، الطبعة الثانية عشرة، تشمل الآتي:

- مستوى القراءة: التنسيق سهل القراءة وسهل الاستعمال، والذي يشبه نمط الكتابة الشخصية في الغالب، يشد انتباه القارئ، ويساعد على إظهار المعلومة بسهولة وفاعلية.
- تصميم الغلاف: تعين تشابهات الرسومات القارئ للتعرف - مباشرة - على محتوى وميزات الكتاب ذي الصلة بالمناهج الدراسية لعلم التمريض هذه الأيام.
- تساعد القوائم المنقوطة للمفاهيم الأساسية في كل صفحة افتتاحية من كل فصل على تركيز ذهن الطالب على "الصورة الكبيرة" للمحتوى المطروح.
- المصطلحات الأساسية: مميزة بألوان محددة ظاهرة بوضوح للقارئ في كل متن الكتاب. وبالإضافة إلى ذلك، فإن مربعات المصطلحات الأساسية الموجودة ضمن صفحات الكتاب، والتي تناقش من خلالها هذه المصطلحات؛ تعطي تعريفات وافية، وغالباً ما تظهر مصادر الكلمة لتبقى مرتبطة في الذاكرة.
- تشجع أسئلة التفكير النقدي الموجودة نهاية كل خلاصة في الفصل الطالب، ليس - فقط - لمراجعة معلوماته، بل - أيضاً - لتحليل مدلولاتها واستعمالاتها.
- أسئلة التحدي الفصلية، والموجودة على شكل صح أم خطأ، اختيار من متعدد، والتوصيل بين الجمل، تساعد الطلاب لاختبار فهمهم لعدة مناحي من المحتوى. وإجابات تلك الأسئلة مدرجة في نهاية هذا الكتاب.
- هناك قائمة كاملة للمراجع، مترافقة مع قائمة أخرى للمصادر، وذلك لمزيد من القراءة، وهو القسم الذي يضم مصادر قيمة - كتب، دراسات المجلات، والمواقع الإلكترونية - والتي تكمل وتثري المعلومات الموجودة في الكتاب.

- ثبت المصطلحات ، وهو عبارة عن سرد مرتب أبجدياً للمصطلحات الأساسية الواردة في محتوى الكتاب.
- كما يوجد ثلاثة أنواع من المربعات وهي : الاعتبار الثقافية، لمزيد من التركيز، والتطبيقات السريرية، والتي تكشف الستار عن المواضيع الساخنة الحالية في مجال التغذية اليوم، وتطرح أفكاراً نافذة البصيرة، تتعدى المعلومات الموجودة في محتويات الفصل.

## مقدمة للطلاب

كتاب التغذية الأساسية والحمية العلاجية يحتل المراكز العليا من حجم مبيعات السوق من بين كتب علم التغذية ؛ لدعم الأشخاص في مجال الرعاية الصحية. ويزود هذا الكتاب بتفسيرات مطروحة بعناية خاصة للمبادئ الأساسية لعلم التغذية بطريقة علمية كما يظهر تطبيقاتها في مجال الرعاية الشخصية فيما يتعلق بالصحة والمرض.

أظهر المؤلف ، ستاسي نيكس ، هذا المعلومات المهمة بطريقة سهلة للقراءة ، سهلة الاستعمال عن طريق تبني إدراج أدوات التعلم المساعدة خلال متن الكتاب. تفحص الميزات التالية ؛ لتعرف نفسك على ماهية الكتاب ، وذلك لمساعدتك في الحصول على الفائدة القصوى من محتوى هذه المادة :

• قائمة مقتضبة للمفاهيم الأساسية، ونظرة شاملة مختصرة للفصل توجد في بداية كل فصل ؛ لتركيز اهتمامك مباشرة على الموضوع المطروح.

• تحدد مربع المصطلحات الأساسية خلال متن الكتاب ، ويعرف المصطلحات الرئيسة المهمة لفهم أفضل ، وتطبيق هذه المادة.

• تأخذك مربعات لمزيد من التركيز، الاعتبارات الثقافية، والتطبيقات السريرية لخطوة أخرى لمناقشة موضوع قيد الطرح ، الأمر الذي يعزز من فهمك للمفاهيم من خلال استكشاف أو تطبيق إضافي.

• الخلاصة المقتضبة المشمولة في نهاية كل فصل لمراجعة المحتوى الأساسي تساعدك لتدرك كيف أن فصولاً معينة تشارك في توضيح المغزى من الكتاب ككل.

• وضعت أسئلة التفكير النقدي و أسئلة التحدي الفصلية المدرجة بعد خلاصة نهاية كل فصل للمراجعة والتحليل ، كما أنها تتيح لك تطبيق المفاهيم الأساسية على مشاكل رعاية المريض.

• المراجع ، ولمزيد من القراءة، والمصادر تكمل الفصل بقوائم مقتبسة ذات صلة ، والتي تثري المعلومات المتعلقة بالتغذية بشكل أكثر وأدنى من محتوى الكتاب على حد سواء.

نسختك المجانية من آخر نسخة لـ NutriTrac Nutrition Analysis CD-ROM ، أيضاً مدرجة في نهاية هذا الكتاب. NutriTrac تتيح الطريقة الأسهل لتحليل التغذية واحتساب

مدخولات الغذاء ، ومستوى إنفاق الطاقة ؛ لتحليل الحمية الغذائية بشكل فاعل. وهنا يمكنك أن تجد: قاعدة بيانات للغذاء محدثة ، والتي تضم أكثر من ٣٠٠٠ غذاء، و ١٨ تصنيفاً للغذاء، وقسم مفصل يتعلق بمعدلات إنفاق

الطاقة والتي تضم أكثر من ١٥٠ نشاطاً عاماً/يوميًا، رياضياً، ترفيهياً، ومهنيًا.

احرص على زيارة الموقعين الإلكترونيين المهمين:

١- الموقع الإلكتروني الجديد Evolve، والذي تم إنشاؤه خصيصاً من أجل هذا الكتاب على

<http://evolve.elsevier.com/williams/basic/>. الميزات الشيقة التالية متاحة:

\* لعبة الكلمات المتقاطعة، هي طرق ممتعة لتدعيم فهمك للمصطلحات الأساسية المتضمنة من خلال متن

الكتاب.

\* أسئلة للاختبار تعطيك الفرصة لحل التمارين، وتحصل على رد مباشر عليها.

\* اقتراحات للدراسة إضافية تشجعك للسير قدماً، لتطبيق المعرفة التي حصلت عليها في ظروف الحياة

الاعتيادية.

\* الروابط الإلكترونية تعرض روابط مباشرة لمواقع إلكترونية مهمة ذات صلة بموضوع التغذية وتتيح لك

الفرصة للسير قدماً بما تعلمته.

٢- مواقع مركز مورد التغذية الإلكتروني متاح على [www.us.elsevierhealth.com/Nutrition](http://www.us.elsevierhealth.com/Nutrition)؛ لتزويدك بكل

مراجع مؤسسة إلسيفير ذات الصلة بالتغذية ضمن مصدر واحد.

نحن شاكرون لكل من يتخذ مرجع التغذية الأساسية والحمية العلاجية كجزء من مواد تعلم التغذية. احرص

على الرجوع إلى موقعنا الإلكتروني [www.elsevierhealth.com](http://www.elsevierhealth.com) لكل احتياجات تعلم علم الصحة.