



ماجرای رشته‌ها: علوم تغذیه

گروه نویسندگان مدرسه ملی فناوری ایران



چکیده: علم تغذیه، مربوط به مطالعه رابطه بین غذا و تغذیه و چگونگی تأثیر آن بر بدن است. حفظ رژیم غذایی متعادل برای سلامتی ضروری می‌باشد، اما درک غذاها و مواد مغذی خاص که بیشترین سود را دارند چیزی است که به ما امکان می‌دهد نه تنها عادات غذایی خوبی داشته باشیم، بلکه سلامت خود را نیز کنترل کنیم.

رشته علوم تغذیه، شامل مطالعه خواص مواد غذایی و چگونگی تأثیر آن بر بدن می‌باشد. دانشمندان و متخصصان تغذیه به طور مداوم در حال تحقیق و کشف بینش‌های جدید در مورد اینکه چگونه غذایی که می‌خوریم می‌تواند بر سلامت کلی ما تأثیر بگذارد، از کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی گرفته تا بهبود عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی، هستند.



درک اصول تغذیه برای همه، صرف‌نظر از سن و وضعیت سلامتی ضروری است. از این گذشته، آنچه در بدن خود می‌گذاریم نه تنها بر سلامت جسمانی بلکه بر سلامت روانی و عاطفی ما نیز تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل است که اولویت دادن به تغذیه در تمام جنبه‌های زندگی، از آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم گرفته تا نحوه ورزش و مدیریت استرس، بسیار مهم است.

تاریخچه رشته علوم تغذیه

در قرن هجدهم، دانشمندان به اهمیت رژیم غذایی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها پی بردند. در این مدت، دانشمندانی مانند ژان آنتوان کورویسار و آنتوان لوران دو لاووازیه آزمایشاتی را انجام دادند که اثرات رژیم غذایی را بر بدن نشان داد. آنها دریافتند که برخی غذاها می‌توانند بیماری‌ها را درمان کرده و از اختلالات دژنراتیو جلوگیری کنند.

در قرن نوزدهم، تکامل رشته علوم تغذیه ادامه یافت زیرا دانشمندانی مانند ویلیام اوسلر و ویلیام هنری هاروی، تحقیقات پیشرفته‌تری در مورد این موضوع انجام دادند. این دانشمندان به

اهمیت ویتامین‌ها و مواد معدنی در حفظ سلامتی بهینه پی بردند و تئوری‌هایی در مورد تأثیر رژیم غذایی بر بدن ارائه کردند.

در قرن بیستم، زمینه علوم تغذیه با توسعه روش‌ها و فناوری‌های جدید تحقیقاتی بسیار پیشرفته‌تر شده بود. در این مدت، دانشمندان شروع به بررسی اثرات رژیم غذایی بر ایجاد و پیشرفت بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کردند. آنها دریافتند که رژیم غذایی می‌تواند تأثیر عمیقی بر این اختلالات داشته باشد و توصیه‌های غذایی را ارائه کردند که می‌تواند به پیشگیری و مدیریت آنها کمک کند.

کاربرد رشته علوم تغذیه

علم تغذیه مطالعه رابطه بین تغذیه و سلامتی است و کاربردهای بسیار گسترده‌ای دارد. در ادامه به برخی از کاربردهای این رشته در حوزه سلامت و بهداشت می‌پردازیم.

۱. مراقبت بالینی: رشته علوم تغذیه برای مراقبت بالینی ضروری است، زیرا متخصصان مراقبت‌های بهداشتی بایستی نقش تغذیه در مدیریت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را درک کنند.

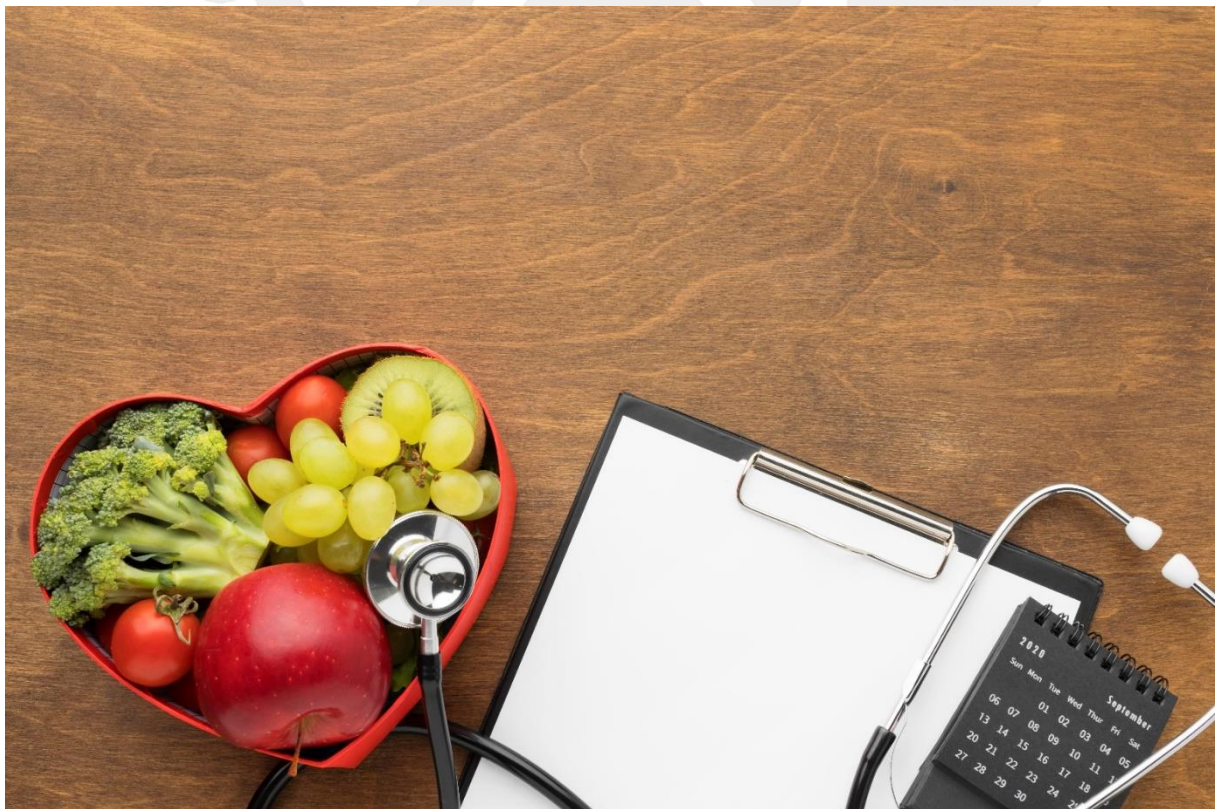
۲. بهداشت عمومی: زمینه‌های بهداشت عمومی و تغذیه رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند، زیرا تغذیه تأثیر قابل توجهی بر پیامدهای سلامت عمومی مانند نرخ چاقی، شیوع دیابت و امید به زندگی دارد. علوم تغذیه برای توسعه و اجرای برنامه‌های تغذیه مبتنی بر جامعه و همچنین برای اطلاع‌رسانی سیاست‌های مراقبت‌های بهداشتی عمومی استفاده می‌شود.

۳. تحقیق: رشته علوم تغذیه یک حوزه کلیدی تحقیقاتی می‌باشد و باتکیه بر مطالعات تحقیقاتی و آزمایش‌ها بالینی، رابطه بین تغذیه و نتایج مختلف سلامت را بررسی می‌کند. دانشمندان علوم تغذیه در طیف وسیعی از محیط‌های تحقیقاتی کار می‌کنند.

بازار کار و درآمد رشته علوم تغذیه

نقش مهم تغذیه در بهزیستی و سبک زندگی سالم مردم به خوبی شناخته شده است و این باعث شده نیاز روزافزون به متخصصان تغذیه که قادر به درک رابطه پیچیده بین رژیم غذایی و شرایط سلامت باشند، افزایش یابد. متخصصان تغذیه مسئولیت مهم تعیین رژیم غذایی مناسب برای انواع اختلالات را با در نظر گرفتن نیازها و محدودیت‌های خاص بیماران مختلف بر عهده دارند. در این

راستا، داشتن دانشی جامع از علم تغذیه، ارزش غذایی اقلام غذایی و درک عمیق از وضعیت جسمی و روانی بیماران برای متخصصان تغذیه ضروری است تا برنامه‌های غذایی شخصی‌سازی شده بر اساس نیازهای منحصربه‌فرد آن‌ها تدوین شود. تعداد زیادی از متخصصان پزشکی با درک نقش حیاتی متخصصان تغذیه در مدیریت این بیماری‌ها، بیماران را که دارای بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های کلیوی، دیابت، سرطان و غیره هستند، برای مشاوره تخصصی تغذیه به متخصصان رژیم غذایی ارجاع می‌دهند. همچنین کارشناسان تغذیه در کلینیک‌ها، مراکز تحقیقاتی، بیمارستان‌ها و کارخانه‌ها نیز کار می‌کنند و به ترتیب نقش ارزنده‌ای در تنظیم رژیم‌های غذایی مناسب برای ورزشکاران باشگاه‌های ورزشی و کارگران کارخانه دارند؛ بنابراین رشته علوم تغذیه، همواره موقعیت شغلی و درآمد و جایگاه اجتماعی مناسبی ارائه خواهد داد.



مهارت‌ها و ویژگی‌های لازم فارغ‌التحصیلان رشته علوم تغذیه

کار در مشاغل مرتبط با علم تغذیه معمولاً مستلزم داشتن مدرک در رشته تغذیه، رژیم غذایی، علوم غذایی یا یکرشته مرتبط است. بنابراین، کارکنان در این زمینه باید از مهارت‌های پژوهشی و تحلیلی قوی برای انجام مطالعات، تجزیه و تحلیل داده‌ها و نتیجه‌گیری برخوردار باشند.

ارتباط مؤثر در علم تغذیه، برای انتقال اطلاعات علمی پیچیده (هم به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و هم به عموم مردم) ضروری است. کارکنان باید بتوانند مفاهیم علمی را به صورت مختصر و قابل فهم توضیح دهند.

علوم تغذیه شامل بررسی و تجزیه و تحلیل منابع متعدد اطلاعات و شواهد برای شناسایی روندها، الگوها و راه‌حل‌های مشکلات پیچیده است. کارکنان این بخش باید بتوانند انتقادی فکر کنند و مشکلات را به طور مؤثر حل کنند.

بسته به حوزه خاص تمرکز، متخصصان علوم تغذیه ممکن است نیاز به مهارت‌های فنی در زمینه‌هایی مانند علوم غذایی، تکنیک‌های آزمایشگاهی، یا مدیریت و تجزیه و تحلیل داده‌ها داشته باشند. همچنین رشته علوم تغذیه شامل کار با جمعیت‌های آسیب‌پذیر از جمله بیماران، مصرف‌کنندگان و افراد تحقیقاتی است؛ بنابراین، کارکنان باید قوانین رفتار حرفه‌ای، استانداردهای اخلاقی و رازداری را رعایت کنند.

وظایف فارغ‌التحصیلان رشته علوم تغذیه

فردی با مدرک کارشناسی به بالا در رشته علوم تغذیه، طیف گسترده‌ای از گزینه‌های حرفه‌ای را در دسترس خواهد داشت؛ مانند تخصص رژیم‌شناسی. متخصص رژیم‌شناسی در تشخیص، ارزیابی، درمان و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه تخصص دارد. متخصصان این بخش، با افراد و جوامع برای ترویج عادات غذایی سالم و جلوگیری از کمبودهای تغذیه‌ای سروکار دارند. همچنین متخصص تغذیه، متخصص تغذیه، یک متخصص بهداشتی است که در زمینه تغذیه تخصص دارد. آنها برای ترویج عادات غذایی سالم و شناسایی و درمان کمبودهای تغذیه‌ای با افراد کار می‌کنند. یا دانشمند مواد غذایی. یک دانشمند علوم غذایی در شیمی، زیست‌شناسی و فناوری مواد غذایی تخصص دارد. افراد مشغول در این بخش، در صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی ایمن، سالم و مغذی کار می‌کنند و امور تحقیق، توسعه محصول، کنترل کیفیت یا امور نظارتی را بر عهده می‌گیرند. علاوه بر اینها یک فرد می‌تواند محقق علوم تغذیه باشد. محققان علوم تغذیه معمولاً در یک محیط آزمایشگاهی یا دانشگاهی برای ایجاد دانشی جدید در مورد نیازهای تغذیه‌ای بدن انسان، از جمله ارزیابی اثربخشی رژیم‌های غذایی مختلف، مکمل‌های غذایی یا محصولات غذایی، پژوهش انجام می‌دهند. دیگر فرصت‌های تخصصی در کارآزمایی بالینی است. یک متخصص کارآزمایی بالینی در علم تغذیه ممکن است در صنعت داروسازی یا بیوتکنولوژی کار کند تا داروها یا درمان‌های درمانی جدیدی تولید کند که کمبودهای تغذیه‌ای یا اختلالات متابولیک را هدف قرار می‌دهند. مورد دیگر مربی تغذیه است. یک مربی علوم تغذیه می‌تواند در سازمان‌های اجتماعی برای

ترویج عادات غذایی سالم و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با تغذیه کار کند. یا مربی تناسب‌اندام. یک مربی تناسب‌اندام که دارای مدرک علوم تغذیه است ممکن است در ایجاد برنامه‌های تغذیه برای افراد یا گروه‌ها برای دستیابی به اهداف تناسب‌اندام و تغذیه تخصص داشته باشد و در آخر، مشاور تغذیه. یک مشاور تغذیه عمدتاً با افراد، خانواده‌ها یا سازمان‌ها برای ارائه مشاوره تغذیه همکاری می‌کند. مشاوران به افراد در ایجاد عادات غذایی سالم، کاهش وزن یا مدیریت بیماری‌های مزمن از طریق درمان‌های تغذیه‌ای کمک می‌کنند.

نحوه ورود و تحصیل در رشته علوم تغذیه

شما ابتدا باید در کنکور رشته تجربی شرکت کنید و به انتخاب رشته علوم تغذیه اقدام نمایید. در صورتی که علاقه‌مند به تحصیل در رشته علوم تغذیه در مراحل بالاتر هستید، با داشتن مدرک کارشناسی یکی از رشته‌های زیر قادر خواهید بود در مقطع ارشد و دکترا، نسبت به انتخاب رشته علوم تغذیه اقدام نمایید. رشته‌هایی مانند، بهداشت و ایمنی، صنایع غذایی بخش کشاورزی، ژنتیک، زیست‌شناسی (گرایش‌های مختلف) و بیوشیمی.

مهم‌ترین دروس و سرفصل‌های پایه رشته علوم تغذیه شامل واحدهای فیزیولوژی انسانی، آسیب‌شناسی، میکروبیولوژی، جامعه‌شناسی پزشکی، داروشناسی، میکروبیولوژی مواد غذایی، بیوشیمی صنایع غذایی و دروس تخصصی این رشته می‌شوند.

مدرسه ملی
فناوری ایران