

بسم الله الرحمن الرحيم



شورای عالی حوزه ی علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه ی علمیه الزهرا (سلام الله علیها) شهرستان لردگان

تحقیق رشد ۴

بررسی فرهنگ مواد غذایی در جامعه ی امروزی

استاد راهنما:

خانم زهرا کاظمی

پژوهشگران گروه: (شجره طوبی)

کبری بنی - معصومه ملایی - زهره حسن پور - مرضیه نادری

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه.....۲

بخش اول : کلیات تحقیق و مفهوم شناسی

فصل اول : کلیات تحقیق

۱-۱ تعریف و تبیین موضوع.....۴

۲-۱ ضرورت و اهمیت موضوع.....۴

۳-۱ اهداف و فواید تحقیق.....۵

۴-۱ سوالات تحقیق.....۵

۵-۱ فرضیه تحقیق.....۶

۶-۱ روش تحقیق.....۶

۷-۱ ساختار و محدوده تحقیق.....۶

۸-۱ تعریف مفاهیم و اصطلاحات کلیدی.....۷

۹-۱ مشکلات و موانع تحقیق.....۷

فصل دوم: مفهوم شناسی

۲-۱ تعریف غذا.....۹

۲-۲ تعریف فرهنگ.....۹

۲-۳ تعریف جامعه.....۹

فصل سوم: آشنایی با تغذیه مواد غذایی

۳-۱ کربوهیدرات ها.....۱۲

۳-۲ فیبرها.....۱۳

۳-۳ پروتئین ها ۱۴

۳-۴ چربی ها ۱۵

۳-۵ ویتامین ها ۱۸

۳-۶ نان و غلات ۲۰

فصل چهارم : تغذیه در منابع دینی

۴-۱ تغذیه در آیات و روایات ۲۲

فصل پنجم : فرهنگ استفاده از مواد غذایی

۵-۱ دوران کودکی ۲۶

۵-۲ دوران نوجوانی ۲۹

۵-۳ سالمندان ۳۲

۵-۴ خاصیت برخی مواد غذایی و نحوه استفاده ۳۷

نتیجه ۴۱

پیشنهادات ۴۲

فهرست منابع و مؤاخذ ۴۳

چکیده

پژوهش حاضر با عنوان بررسی فرهنگ استفاده از مواد غذایی در جامعه امروزی انجام شده است . این پژوهش از یک طرف به جهت سلامتی افراد جامعه و از طرف دیگر به خاطر ترویج غلط فرهنگ غذایی غرب بر جامعه امروزی مورد بررسی قرار گرفته است . روش تحقیق در این پژوهش توصیفی- استنتاجی با بهره گیری از ابزار کتابخانه ای و تار نماهای اینترنتی میباشد و اطلاعات مورد نیاز پژوهش از متون مختلف جمع آوری شده است. در بخش به معرفی مواد غذایی و کاربرد آن ها و روش استفاده از مواد غذایی پرداخته است. واژگان کلیدی : غذا - بهداشت - جامعه - فرهنگ

نتیجه

فرهنگ استفاده از مواد غذایی یکی از موارد مهمی است که ما باید آن را فرا بگیریم نتیجه میگیریم که برای اینکه زندگی سالمتری داشتهئ باشیم باید فرهنگ استفاده از مواد غذایی مختلف را یاد بگیریم و در انتخاب غذا باید توجه کنیم به شرایط و ویژگی های آن ها چرا که نه تنها بر جسم تأثیر میگذارد بلکه بر خلق و خو نیز مؤثر باشد که فرهنگ استفاده از مواد غذایی وسیله ای برای تأمین سلامت، مراقبت از آن و. بالأخره ارتقاء آن از همه آدمیان به خصوص اهل ایمان و شایستگان مقام بندگی خداست .

آگاهی از آن چه که بتواند به انسان، به او شیوه صحیح چگونه زیستن را بیاموزد بی شک ضروری است.

پیشهادات

۱- به شبکه های بهداشت و اماکن پزشکی پیشنهاد میشود که فرهنگ استفاده از مواد غذایی را به مردم یاد دهند.

۲- به والدین پیشنهاد میشود که فرهنگ استفاده از مواد غذایی را فرا بگیرند و آن را به کودکان خود یاد دهند تا هم بتوانند سلامتی خود را حفظ کنند هم فرزندان.

فهرست منابع و مؤاخذ

*((قرآن کریم))

- ۱- اصفهانی-محمد مهدی - **آیین تندرستی**-نشر تندیس-۱۳۸۵
- ۲- پور حسینی-مژده- **از قلب دوم خود محافظت کنید**-نشر هاجر-۱۳۸۷
- ۳- پور حسینی-مژده- **اولین قانون تغذیه**-نشر هاجر-۱۳۸۷
- ۴- دهرسخی-محمود- **مفاتیح الصحة فی الطب النبی و الأئمه**-ناشر مؤلف
- ۵- رضوی-مهدی- **خواص میوه ها و سبزی ها**-۱۳۸۳
- ۶- صدوق-محمد- **الخصال**-انتشارات جاویدان-۱۳۵۰
- ۷- طبرسی-فضل الله- **مکارم الاخلاق**-جلد ۱-انتشار انصاریان-۱۳۹۰
- ۸- کوهپایه ایها-فاطمه- **تغذیه در خانواده**-انتشارات دانشگاه پیام نور-۱۳۸۹
- ۹- کلینی-محمد- **الکافی**-دارالکتب الاسلامیه-۱۳۶۵
- ۱۰- نورانی-مصطفی- **طب الاسلام**-دائرة المعارف طب الاسلام-۱۳۹۰
- ۱۱- نوری شادکام-محمود- **قرآن و طب نوین**-دارالکتب اسلامیه-۱۳۷۸
- ۱۲- مجلسی-محمد باقر- **بحار الانوار**-مؤسسه الوفاء-۱۳۷۱

*مقالات

۱۳- فتاحی-سمیه-نقش ارتباط در تخریب فرهنگ-۱۳۹۳

۱۴- شبکه بهداشت-تحقیق مواد غذایی و بهداشت آن ها-۱۳۹۳

*مجلات

۱۵- فرهنگ اجتماعی-مریم بصیری-۱۳۹۲

۱۶-بهداشت محیط-آموزش بهورزی-ناشر ارویج-۱۳۸۰

*سایت ها

http://www.patoghkade.۱۶

www.drbeigloo.com-۱۷

http://tagzieh.blogfa.com -۱۸

http://iransalamati.ir -۱۹

www.web.asdownload.net - ۲۰

www.web.asdownload.net -۲۱

www.drbeigloo.com -۲۲

http://daneshnameh.roshd.ir -۲۳

http://fa.wikipedia.org -۲۴

