



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

* در جدول زیر همه‌ی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی عالی را که رشته‌ی مورد علاقه‌تان را ارائه می‌کنند، ببینید. کارنامه در دست‌تان است. از روی جدول پشت جلد مجله، موقعیت خود را در بازه‌های ۱۳ گانه بیابید و انتخاب خود را انجام دهید.

علوم تغذیه	
علوم پزشکی شهیدبهشتی تهران (محل تحصیل پردیس خودگردان دانشگاه واقع در تهران) - پردیس خودگردان	+A
علوم پزشکی تبریز	A
علوم پزشکی شهیدبهشتی تهران (نیم‌سال دوم)	A
علوم پزشکی شهیدبهشتی تهران (نیم‌سال اول)	A
علوم پزشکی اصفهان - پردیس خودگردان	A
علوم پزشکی خرم‌آباد	A
علوم پزشکی اصفهان	A
علوم پزشکی شیراز (محل تحصیل شهرستان سپیدان)	A
علوم پزشکی کاشان	A
علوم پزشکی شهیدبهشتی تهران - پردیس خودگردان	A
علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز	A
علوم پزشکی گرگان	A
علوم پزشکی یاسوج	A
علوم پزشکی شیراز	A
دانشگاه علوم پزشکی سمنان (آرادان)	A
علوم پزشکی کرمان	-A
علوم پزشکی بوشهر	-A
علوم پزشکی شوشتر	-A
علوم پزشکی کاشان - ظرفیت مازاد	-A
غیرانتفاعی علوم پزشکی وارستان مشهد (نیم‌سال اول)	-A
علوم پزشکی زابل	-A
علوم پزشکی زاهدان	-A
غیرانتفاعی علوم پزشکی وارستان مشهد (نیم‌سال دوم)	B

به عبارت دیگر، علم تغذیه یک علم چندبُعدی است؛ بنابراین دانشجوی این رشته باید اطلاعات جامع و گسترده‌ای در زمینه‌ی بیوشیمی، بیولوژی، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، بهداشت و شیمی مواد غذایی داشته باشد تا بتواند مهارت‌های لازم را کسب کند. این مهارت‌ها به دو بخش عمده‌ی رژیم‌درمانی و تغذیه‌ی جامعه تقسیم می‌شوند. کارشناس این رشته، هم باید بتواند رژیم غذایی مناسبی را برای درمان بیماری‌های مختلف ارائه دهد و هم توانایی شناسایی مشکلات تغذیه‌ای جامعه را داشته باشد، سپس بر اساس مشکلات موجود، برنامه‌های غذایی لازم را طراحی، اجرا، نظارت و ارزش‌یابی کند. همچنین ارتقای ارزش غذایی مواد غذایی مانند کنسرو، کمپوت و...، که در صنایع غذایی ایجاد می‌شود، بر عهده‌ی کارشناس این رشته است.

رشته‌ی تغذیه دارای دو گرایش عمده است که عبارت‌اند از:

الف: تغذیه‌ی گروه‌های مختلف جامعه مانند سالمندان، معلولان، کودکان و نوجوانان.

ب: تغذیه‌ی بالینی که شامل تغذیه و مشاوره‌ی غذایی بیماران بستری و سرپایی می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که انستیتوی تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور انجام داده است، مشکلات تغذیه‌ای در جامعه‌ی ما، بیش‌تر ناشی از عدم شناخت است؛ یعنی بیش‌تر مردم ما توانایی خرید مواد غذایی مورد نیاز را دارند، اما نمی‌دانند چه باید بخورند. برای مثال افراد شناخت لازم را در مورد ارزش غذایی نوشابه‌های موجود در بازار ندارند، به همین دلیل به جای خرید ماء‌الشعیر که انواع ویتامین‌های B را دارد، نوشابه استفاده می‌کنند که فقط مواد قندی داشته و حتی ویتامین‌های B موجود در روده را نیز از بین می‌برد. این وظیفه‌ی کارشناس تغذیه است که اطلاعاتی از این دست را در اختیار قشرهای مختلف جامعه قرار دهد. در قسمت تغذیه‌ی بالینی نیز یک کارشناس تغذیه، وضعیت تغذیه را برای پیش‌گیری از بیماری‌ها یا درمان آن‌ها اصلاح می‌کند؛ یعنی پس از این‌که پزشک، نوع بیماری را تشخیص داد باید بیمار را به کارشناس تغذیه ارجاع دهد تا به او رژیم غذایی مناسب داده شود؛ زیرا برای بسیاری از بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی، عروقی، کلیوی، دیابت و آسم، رژیم غذایی خاص وجود دارد.

در یک توضیح کوتاه می‌توان گفت که رشته‌ی تغذیه، علم طولانی کردن عمر انسان‌هاست، اما رشته‌ی علوم و صنایع غذایی، در راستای طولانی کردن عمر غذاها قدم برمی‌دارد.