

## فهرست

۷	مقدمه
۱۰	علم غذا چیست؟
۱۶	پنج مشخصه ی علم انتخاب غذا
۲۰	تغییر در رویکرد علم غذا
۲۰	طراحی مطالعاتی برای پرداختن به سؤالات چیستی، چگونگی و چرایی
۲۴	مروری بر مفهوم انتخاب غذایی با رویکرد روان شناسی اجتماعی
۲۴	انتخاب غذایی؛ عوامل روان شناختی
۳۰	عوامل موثر بر انتخاب غذا
۳۰	ترجیح چشایی
۳۱	تأثیرات محیطی
۳۱	اندازه سهم
۳۱	کمک های خدماتی
۳۲	تنوع غذایی
۳۳	ویژگی های محیط
۳۶	تأثیرات اجتماعی
۳۸	تعصب در برابر وزن
۳۸	محدودیت شناختی در رژیم غذایی
۳۹	تفاوت های جنسیتی
۳۹	اختلاف سنی
۳۹	وضعیت اقتصادی - اجتماعی
۴۰	اهمیت فهم انتخاب های غذایی
۴۱	انتخاب های غذایی بر پایه تفکر بصری
۴۲	عرضه غذا با طرح های هوشمندانه
۴۴	آداب تغذیه در اسلام

- ۴۴..... اهمیت غذا
- ۴۵..... تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار
- ۴۷..... چگونگی اثرپذیری روح و دل انسان از خوراک
- ۴۸..... دعا در هنگام غذا خوردن
- ۴۸..... گروه های غذایی مفید در قرآن
- ۵۲..... زمان غذا خوردن
- ۵۴..... میزان خوردن غذا
- ۵۵..... آداب غذا خوردن
- ۵۷..... آداب بعد از غذا خوردن
- ۵۷..... آداب آشامیدن
- ۵۹..... انتخاب غذا برای دستیابی به الگوی تغذیه سالم
- ۶۰..... انتخاب غذای سالم
- ۶۰..... تنقلات و میان وعده هایی که حدود ۱۰۰ کالری انرژی دارند
- ۶۱..... بدن ما به صورت روزانه به چند کالری انرژی نیاز دارد؟
- ۶۲..... چگونه با افزایش سن انتخاب های غذایی سالمی داشته باشیم؟
- ۶۲..... رویدادهای اجتماعی در دوران کرونا
- ۶۴..... آشپزی مولکولی چیست؟
- ۶۶..... آشپزی مولکولی در مقابل آشپزی سنتی
- ۶۶..... پیشنهادها
- ۷۰..... منابع