

کتاب جامع

راهنمای کاربردی ریزمغذی‌ها و مکمل‌های

رایج در دوران‌های مختلف زندگی،

ورزشکاران و کنترل وزن

ترجمین و گردآورندگان؛

ویدا بی‌صرخان، عا، فه بشر دوست - پرستو زرنگ

زهره تقدیمی معصومی - مرجان سهرابی - مهرنوش شفاعت دوست

فرهاد قلیزاده - الهام کریمی - مرتضی احمد صادقی - مهدی مستقیمی

زیر نظر؛

دکتر مریم محمودی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

مینا عبدالمهی

(دانشجوی دکترای تخصصی (Ph.D) دانشگاه علوم پزشکی تهران)

□ می‌انبر

□ IQ3

□ 

☒ کتاب جامع

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی ریز مغذی ها و مکمل های رایج در دوران های مختلف زندگی، ورزشکاران و کنترل وزن/ مترجمین و گردآورندگان ویدا بی طرفان... او دیگران! زیر نظر مریم محمودی، میا عبدالمی
مشخصات نشر	: تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص.: جدول.
شابک	: 978-600-422-025-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: مترجمین و گردآورندگان ویدا بی طرفان، عارفه بشردوست، پرستو زرنگ...
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه ی بخشی از کتاب " Main title modern nutrition in health and disease, 11th ed, c2014 اثر اکتارین راس... او دیگران! است.
یادداشت	: بالای عنوان: کتاب جامع.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۳].
موضوع	: تغذیه
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: مکمل های مواد غذایی
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
شناسه افزوده	: بیطرفان، ویدا، ۱۳۶۶ - گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده	: محمودی، مریم
شناسه افزوده	: عبدالمی، میا، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: راس، ا. کاتارین
شناسه افزوده	: Ross, A. Catharine
رده بندی کنگره	: QP۱۴۱/۲ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۵۸۵۷

نام کتاب: جامع راهنمای کاربردی ریز مغذی ها و مکمل های رایج در دوران های مختلف زندگی، ورزشکاران و کنترل وزن
مترجمین و گردآورندگان: ویدا بی طرفان، عارفه بشردوست، پرستو زرنگ، زهرا تقدیمی معصومی، مرجان سهرابی، مهرنوش شفاعت دوست، فرهاد قلیزاده، الهام ربیعی، مهرآسا محمدصادقی، مهدی مستقیمی

ناشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: کیمیای

صحافی: فردوس

مدیر تولید: اقبال شرقی

ناظر فنی چاپ: فرهاد فراهانی

مدیر فنی و هنری: شیرین آرده

طراحی و صفحه آرای: صفورا آقاجه

بهاء: ۲۰۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۶۶۵۸۶۲۱-۰۲۱

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روی بروی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۱

تلفن: ۶۶۵۸۹۳۷۵ - ۰۲۱ - ۶۶۵۸۹۳۴۹

مرکز بخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۸۹۲۱۶ - ۰۲۱

مدیر فروش: ۵۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

"هیچ گنجی به از هنر نیست

و هیچ هنری بزرگوار تر از دانش نیست"

خداوند را سپاس می‌نویسم که توفیق آن داد با کتاب حاضر تحت عنوان "راهنمای کاربردی ریزمغذی‌ها و مکمل‌های رایج در دوران‌های مختلف زندگی، ورزشکاران و کنترل وزن" در خدمت جامعه علمی، دانشجویان و علاقمندان باشیم. مجموعه حاضر که حاصل تلاش مستمر گردآورندگان می‌باشد مشتمل بر دو بخش است که بخش اول درصیحات کاربردی و مختصر و مفید در مورد ریزمغذی‌ها را در برمی‌گیرد و بخش دوم کتاب شامل مکمل‌های رایج مصرفی در دوران‌های مختلف زندگی و نیز در کنترل وزن و ورزشکاران می‌باشد. در این کتاب سعی شده است تا تمامی نکات ضروری و کاربردی مرتبط با مصرف مکمل‌ها از جمله دوز و چگونگی مصرف، موارد احتیاط، تداخلات که بنظر می‌رسد با توجه به تبلیغات گسترده در مورد مصرف مکمل‌ها کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، مورد تاکید قرار گیرد.

امید است که این اقدام بتواند پاره‌ای از سوالات و مشکلات پیرامون ارتباطی مرتبط با دوران‌های مختلف و مکمل‌های مصرفی را مرتفع نماید. در پایان از زحمات و تلاش‌های مستمر سرکار خانم ویدا بی‌طرفان که در تنظیم و گردآوری کتاب حاضر از هیچ تلاشی دریغ نکردند قدردان می‌شود، و از گروه تالیفی دکتر خلیلی که در چاپ این کتاب صمیمانه همکاری کردند سپاسگزاری می‌نمایم.

دکتر مریم محمودی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

مینا عبدالمهی

(دانشجوی دکتری تخصصی (Ph.D) دانشگاه علوم پزشکی تهران)

بخش اول: کلیاتی در مورد ریز مغذی‌ها

۱۰	فصل اول: ویتامین A
۱۵	فصل دوم: ویتامین D
۱۹	فصل سوم: ویتامین E
۲۱	فصل چهارم: ویتامین K
۲۴	فصل پنجم: ویتامین B1
۲۷	فصل ششم: ریبوفلاوین (ویتامین B2)
۲۹	فصل هفتم: نیاسین (ویتامین B3)
۳۲	فصل هشتم: اسید پانتوتیک (ویتامین B5)
۳۴	فصل نهم: پیریدوکسین (ویتامین B6)
۳۶	فصل دهم: بیوتین (ویتامین B8)
۳۹	فصل یازدهم: اسید فولیک (ویتامین B9)
۴۲	فصل دوازدهم: کوبالامین (ویتامین B12)
۴۵	فصل سیزدهم: ویتامین C (اسید آسکوربیک)
۴۸	فصل چهاردهم: کلسیم
۵۳	فصل پانزدهم: فسفر
۵۶	فصل شانزدهم: منیزیم
۵۹	فصل هفدهم: آهن
۶۷	فصل هجدهم: روی
۷۰	فصل نوزدهم: مس
۷۳	فصل بیستم: ید
۷۵	فصل بیست و یکم: سلنیوم
۷۸	فصل بیست و دوم: منگنز
۸۰	فصل بیست و سوم: کروم
۸۳	فصل بیست و چهارم:

بخش دوم: مکمل‌های رایج در دوران‌های مختلف زندگی

۹۴	فصل اول: آمادگی برای تولید مثل و باروری موفق
۱۱۰	فصل دوم: دوران بارداری
۱۲۱	فصل سوم: دوران شیردهی
۱۲۹	فصل چهارم: دوران شیرخواری
۱۳۷	فصل پنجم: دوران کودکی
۱۵۳	فصل ششم: دوران نوجوانی
۱۶۱	فصل هفتم: دوران بزرگسالی
۱۷۳	فصل هشتم: دوران سالمندی
۲۰۱	فصل نهم: کنترل وزن
۲۰۶	فصل دهم: ورزشکاران
۲۴۳	جدول DRI
۲۵۳	ملاحضات