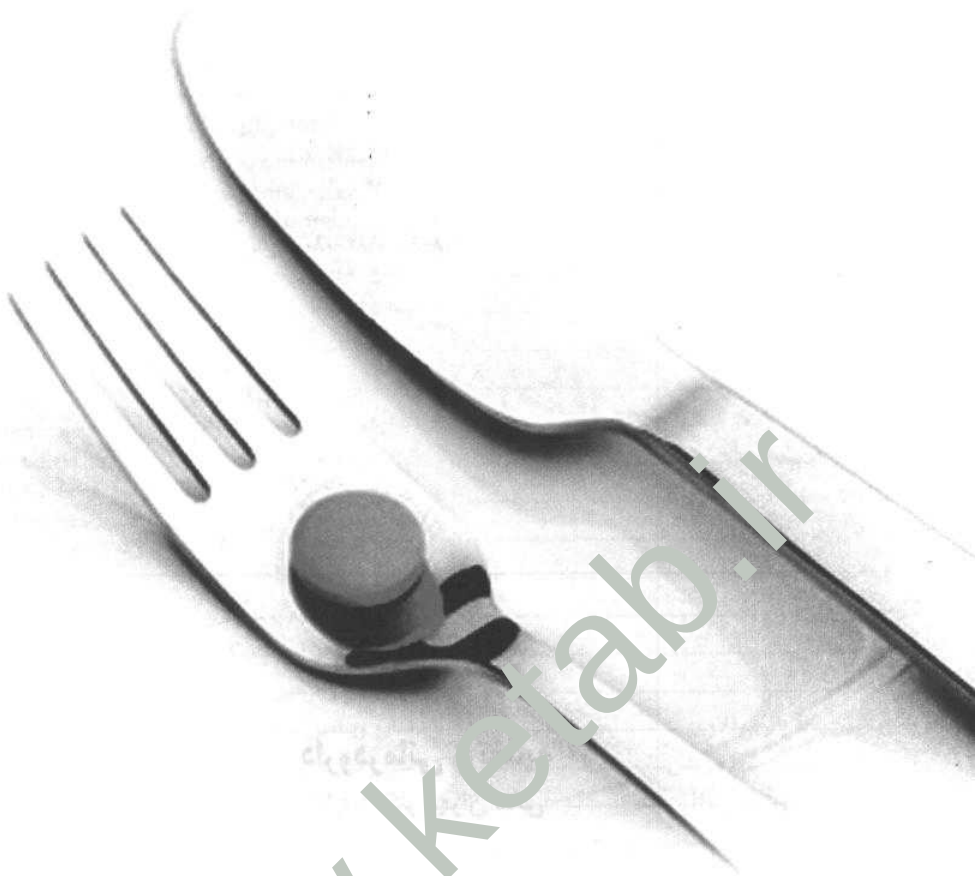




دارودرمانی و تغذیه

تالیف: دکتر مهران ملکی

زیر نظر: دکتر سیدضیاءالدین حسینی مظهری

سرشناسه	ملکی، مهران، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	دارودرمانی و تغذیه / تالیف مهران ملکی؛ زیر نظر سیدضیاءالدین حسینی مظهری.
مشخصات نشر	اصفهان : انتشارات مانی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۷۲ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۰۸۰-۷: ۳۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۶۲.
موضوع	دارودرمانی
موضوع	ویتامین ها در تغذیه انسان
موضوع	ویتامین ها — مصارف درمانی
شناسه افزوده	حسینی مظهری، ضیاءالدین
رده بندی کتب	۱۳۹۴ ۷۵۲/م ۲۶۲ RM
رده بندی دیویی	۶۱۵/۵۸
شماره کتابشماره ملی	۳۹۷۳۱۹۵



دارودرمانی و تغذیه

تالیف دکتر مهران ملکی

زیر نظر: دکتر سیدضیاءالدین حسینی مظهری

ناشر: انتشارات مانی با همکاری ایده نوین | انتشارات مانی:

صفحه آرای و طرح جلد: مجید شمیم | آدرس: صندوق پستی: ۳۹۶-۸۱۶۴۵

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: هدف نوین | تلفن: ۰۳۱۳۶۶۱۳۲۰

ناظر فنی چاپ: محسن خوگر

نوبت چاپ: اول ۹۴ | کتاب پزشکی ایده نوین:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۳ فروردین، | تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

خیابان وحید نظری، بعد از هتل پارسی، پلاک | بهاء: ۳۰۰۰۰۰ ریال

۱۰۵، واحد ۸ | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۰۸۰-۷

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۳ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۰

فروش اینترنتی: WWW.IDENOVIN.COM

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب منحصراً متعلق به انتشارات مانی و کتاب پزشکی ایده نوین می باشد و هرگونه کپی برداری و خلاصه نویسی از این کتاب بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی به همراه خواهد داشت و از نظر شرعی نیز با عدم رضایت ناشر همراه می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول	۱	فواید ویتامین B9 یا اسید فولیک	۲۲
انواع ویتامین‌ها	۳	توجه مصرف	۲۳
ویتامین A	۳	منابع غذایی ویتامین B9	۲۳
عملکرد ویتامین A	۳	موارد احتیاط	۲۳
اعمال ویتامین A	۳	کمبود اسید فولیک عاملی برای بروز آلزایمر و پارکینسون	۲۳
منابع ویتامین A	۳	تداخلات	۲۴
نقش ویتامین A در شبکه چشم	۴	ویتامین B12	۲۸
عوارض کمبود ویتامین A	۵	خواص فیزیولوژیک	۲۸
تداخلات	۶	نقش ویتامین B12	۲۹
ویتامین‌های ۴ B	۹	منابع ویتامین B12	۲۹
ویتامین B1 یا تیامین	۹	تداخلات	۳۱
خواص فیزیولوژیک	۹	ویتامین C یا اسیدآسکوربیک	۳۴
نیاز و منابع	۱۰	نقش این ویتامین	۳۴
تداخلات	۱۰	منابع ویتامین	۳۴
ویتامین B2 یا ریبوفلاوین	۱۱	میزان نیاز بدن	۳۵
عملکرد ویتامین B2 در بدن	۱۱	تداخلات	۳۵
علائم کمبود ویتامین B2	۱۲	ویتامین D	۳۶
منابع غذایی	۱۱	واکنش تنیدگی ویتامین D توسط نور خورشید در پوست	۳۷
موارد احتیاط	۱۳	انواع ویتامین D	۳۸
تداخلات	۱۴	عوارض کمبود ویتامین D	۳۸
ویتامین B3 یا نیاسین	۱۴	منابع غذایی	۳۹
نقش‌های ویتامین B3	۱۵	ویتامین D و اثر آن بر پیمان MS	۳۹
کمبود ویتامین B3	۱۵	تداخلات	۳۹
منابع غذایی ویتامین B3	۱۵	ویتامین E	۴۲
تداخلات	۱۶	تاریخچه کشف این ویتامین	۴۲
ویتامین B5	۱۷	خواص فیزیولوژیک	۴۲
منابع غذایی	۱۷	عملکرد ویتامین E در برابر بیماری‌ها	۴۲
ویتامین B6 یا پیریدوکسین	۱۷	منابع ویتامین E	۴۳
خواص فیزیولوژیک	۱۷	اثرات کمبود ویتامین E	۴۳
فعالیت کوآنزیمی	۱۷	تداخلات	۴۳
نیاز و منابع	۱۸	ویتامین K	۴۶
تداخلات	۱۸	تداخلات	۴۷
بیوتین B7	۲۲		
خواص فیزیولوژیک	۲۲		
ویتامین B9 یا فولیک اسید	۲۲		

۷۳	تخریب هموگلوبین	۵۲	فصل دوم
۷۴	منابع غذایی آهن	۵۲	طبقه‌بندی عناصر معدنی
۷۴	علائم کم خونی فقر آهن	۵۳	توزیع مواد معدنی
۷۵	عوارض کم خونی فقر آهن	۵۳	نقش مواد معدنی در بدن
۷۵	راه‌های پیشگیری از کم خونی فقر آهن	۵۳	روی (Zn)
۷۶	تداخلات	۵۴	عوامل کاهش مقدار روی در بدن
۸۰	منیزیم	۵۵	افراد نیازمند دریافت مقادیر روزانه روی
۸۰	منابع غذایی و دریافت	۵۶	عوارض حاصل از کمبود روی در بدن
۸۱	نقش منیزیم در بیماری‌های رایج	۵۷	منابع حاوی روی
۸۱	کمبود منیزیم	۵۷	تداخلات
۸۲	مسمومیت	۵۹	کلسیم
۸۲	تداخلات	۶۰	جذب و انتقال کلسیم
۸۵	سدیم	۶۰	عملکرد کلسیم در بدن
۸۶	نقش سدیم در بدن	۶۱	عوارض ناشی از کمبود کلسیم در بدن
۸۷	میزان نیاز به سدیم	درمان یوکی استخوان و رژیم غذایی حاوی	
۸۷	کاهش و افزایش مصرف سدیم	کلسیم	۶۲
۸۸	تداخلات	۶۲	جبران دارویی کمبود کلسیم بدن
۹۱	پتاسیم	۶۲	میزان کلسیم در مواد غذایی
۹۱	علائم کمبود آن در بدن شامل موارد زیر است	۶۳	منابع کلسیم
۹۲	پتاسیم چگونه فشار خون را تنظیم می‌کند؟	۶۳	تداخل مواد غذایی در جذب روده‌ای کلسیم
۹۳	منابع خوب غذایی	۶۳	- فیبر
۹۳	تداخلات	۶۴	- کافئین
۹۶	سلیوم	۶۴	- پروتئین و سدیم
۹۶	چه غذاهایی حاوی سلیوم هستند؟	۶۴	- فسفر
۹۷	تداخلات	۶۴	- آلومینیوم
۹۸	فسفر	۶۵	- ویتامین D
۹۸	نقش فسفر در بدن	۶۵	- الکال
۹۸	منابع غذایی فسفر	توصیه‌ها و مراقبت‌های تغذیه‌ای در پیشگیری و	
۹۹	هضم و جذب فسفر	درمان یوکی استخوان	۶۵
۹۹	کمبود فسفر	تداخلات	۶۶
۱۰۰	تداخلات	ماست	۷۰
۱۰۰	منگنز	آهن	۷۱
۱۰۰	تداخلات	آهن و کمبود آن	۷۱
۱۰۱	مس	انتقال و ذخیره آهن	۷۱
افزایش مس (hypercupremia) در بدن به دلایل		دفع روزانه آهن	۷۲
زیر است		جذب آهن از لوله گوارش	۷۲
منابع غذایی مس		تنظیم آهن کل بدن	۷۲

۱۲۶	پیشگیری از آب مروارید با تغذیه	۱۰۲	فواید مس
۱۲۸	نقش لوتنین در سایر بیماری‌ها	۱۰۲	علائم کمبود مس
۱۲۹	جای سبز	۱۰۳	میزان نیاز روزانه
۱۲۹	کلرلا و لگاریس فاکتور رشد (CGF)	۱۰۳	تداخلات
۱۳۰	گیاه نخل اره‌ای	۱۰۴	فلوئور
۱۳۰	لیکوپن	۱۰۴	سرنوشت فلوئور در بدن
۱۳۰	عملکرد لیکوپن	۱۰۵	نحوه عمل فلوئور در بدن
۱۳۰	نقش آنتی اکسیدانی	۱۰۵	منابع غذایی فلوئور
۱۳۱	ضد سرطانی	۱۰۶	راه‌های ممانعت
۱۳۱	لیکوپن و سلامت قلب و عروق	۱۰۶	کبالت
۱۳۱	لیکوپن و باروری در مردان	۱۰۶	منابع غذایی کبالت
۱۳۱	لیکوپن و دیابت	۱۰۶	گوگرد
۱۳۲	لیکوپن و پوست	۱۰۶	نقش گوگرد
۱۳۲	علائم کمبود	۱۰۷	منابع طبیعی گوگرد
۱۳۲	مسمومیت	۱۰۷	ید
۱۳۲	عوامل تأثیرگذار	۱۰۹	منابع طبیعی ید
۱۳۲	تداخلات دارویی	۱۰۹	جدول مقادیر مورد نیاز از اصلاح برای گروه‌ها
۱۳۳	منابع استخراج	۱۰۹	سنی مختلف به تفکیک جنسیت
۱۳۴	ران مصرف	۱۱۷	فصل سوم
۱۳۴	یوهیمین	۱۱۸	اسیدهای چرب ضروری (Essential Fatty Acids) (ها)
۱۳۴	عارض جانبی	۱۱۹	امگا-۳ (اسید لینولیک)
۱۳۴	تربیت روح	۱۲۰	امگا-۶ (اسید لینولیک)
۱۳۴	جینسینگ Ginseng	۱۲۰	امگا-۹ (اسید اولئیک)
۱۳۵	خواص و کاربرد	۱۲۱	تداخلات
۱۳۶	ملاتونین	۱۲۱	۵- هیدروکسی تربیتامین HTP
۱۳۸	آنتی اکسیدان‌ها	۱۲۲	تداخلات
۱۳۸	رادیکال آزاد	۱۲۲	اسیدهای آمینه
۱۳۸	کوانتریم‌ها	۱۲۲	اسیدهای آمینه ضروری
۱۳۹	کوانتریم آ	۱۲۳	نقش آمینو اسیدها در بدن
۱۳۹	تداخلات	۱۲۳	آمینو اسیدهای ضروری
۱۴۱	فصل چهارم	۱۲۴	آمینو اسیدهای ضروری برای بدنسازان
جدول بررسی مکمل‌های رژیم غذایی برحسب		۱۲۴	تورین
محتویات آنها		۱۲۵	تداخلات آروژنین
مقایسه محتویات شربت‌های مکمل مصرفی در		۱۲۶	آمینو اسیدهای غیر ضروری
کودکان		۱۲۶	سایر مواد موجود در مکمل‌های رژیم غذایی
		۱۲۶	لوتینین و گزناتین

فصل پنجم.....	۱۶۹	جداول مقایسه محتویات محصولات مولتی	۱۴۸
توصیه‌های تغذیه‌ای در بیمارها.....	۱۶۹	ویتامین مینرال.....	۱۴۸
فصل ششم.....	۲۵۵	اشتباهات رایج در مصرف مکمل‌های رژیم غذایی.....	۱۵۳
تداخل‌های دارو، غذا و مکمل‌های رژیم غذایی.....	۲۵۵	۱- بارکد عاملی نسبتاً قابل اعتماد در شناسائی	۱۵۳
فصل هفتم.....	۳۳۱	کشور تولید کننده.....	۱۵۳
لیست مکمل‌های موجود در بازار ایران.....	۳۳۲	۲- عدم رعایت +50.....	۱۵۵
		۳- عدم تفکیک خستگی جسمی و ذهنی.....	۱۵۵
		۴- مکمل در خانم‌ها و آقایان.....	۱۵۶
		۵ اسیدهای چرب به عنوان داروی لاغری.....	۱۵۷
		۶- عدم دقت در نوع داج مواد معدنی.....	۱۵۷
		۷- عدم قابلیت اسروفسازی گلوکوزامین‌ها.....	۱۵۸
		۸- عدم توجه به SERVING SIZE.....	۱۵۹
		۹ جیوه و MECA-3.....	۱۵۹
		ویتامین‌ها، املاح و مواد غذایی.....	۱۶۰
		موارد مصرف ویتامین‌ها، املاح و مواد غذایی.....	۱۶۰
		نیاز از آنها.....	۱۶۱