

6790

۵۰

۱

۱۴۶

نمونه

به نام یزدان پاک

دایره المعارف

ویتامین درمانی

www.ketab.ir

سرشناسه :	قاسم زاده ، ندا ،
عنوان و نام پدیدآور :	دائرة المعارف ویتامین درمانی / ندا قاسم زاده
مشخصات نشر :	قم: بیلاق یاران ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری :	۱۲۸ ص
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۱۰-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	ویتامین ها - مصارف درمانی
رده بندی کنگره :	۱۳۹۵ ۲۵۷ ق ۲ د ۲ RM
رده بندی دیویی :	۶۱۵/۳۲۸
	شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۳۳۱۶۰

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۳۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

دائرة المعارف ویتامین درمانی

ندا قاسم زاده

ناشر بیلاق یاران

نوبت چاپ ۱۳۹۵

قیمت ۱۰۰۰

شمارگان ۵۰۰

چاپخانه جعفری

ISBN: 978-600-8122-10-4

**

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۱۰-۴

۱۳	مقدمه
۱۶	ویتامین A یا رتینل
۱۶	نقش ویتامین A در ساختار بدن
۱۸	ویتامین A برای سیگاری‌ها مضر است
۱۸	گیاهانی که دارای ویتامین A می‌باشند
۱۸	ویتامین گروه B
۱۹	نقش ویتامین B در ساختار بدن
۱۹	گیاهانی که دارای ویتامین B می‌باشند
۲۰	آشنایی با ویتامین B1 یا تیامین
۲۲	نقش ویتامین B1 در ساختار بدن
۲۳	مصرف بی خطر تیامین
۲۳	منابع ویتامین B1
۲۴	آشنایی با ویتامین B2 یا ریبوفلاوین
۲۵	نقش ویتامین B2 در ساختار بدن
۲۵	علائم کمبود
۲۵	میزان مصرف روزانه
۲۶	گیاهانی که دارای ویتامین B2 می‌باشند
۲۶	مصرف بی خطر ریبوفلاوین
۲۶	ویتامین B3 یا نیاسین
۲۷	علائم کمبود
۲۷	علائم مصرف بیش از اندازه
۲۷	میزان مصرف روزانه
۲۸	مصرف بی خطر نیاسین
۲۸	احتمال تأثیر مثبت ویتامین B3 بر بیماری ام اس
۲۹	ویتامین B4 یا آدنین
۲۹	ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید)

۳۰	عملکرد و فواید پنتوتنیک اسید:
۳۱	مقادیر توصیه شده برای دریافت پانتوتنیک اسید
۳۱	کمبود پانتوتنیک اسید
۳۲	مسمومیت ناشی از مصرف زیاد
۳۲	منابع گیاهی پانتوتنیک اسید
۳۳	آشنایی با پریدوکسین B6
۳۴	نقش ویتامین B6 در ساختار بدن
۳۴	علائم مصرف بیش از حد
۳۴	میزان مصرف روزانه
۳۴	علائم و نشانه های کمبود ویتامین B6
۳۵	منابع گیاهی ویتامین B6
۳۵	مصرف بی خطر پریدوکسین
۳۶	ویتامین B7 یا بیوتین
۳۷	موارد مصرف ویتامین B7
۳۷	علائم و نشانه های کمبود و درمان
۳۸	استفاده از دوزهای بالا و اثرات آن
۳۸	ویتامین B7 و بدنسازی
۳۸	مصرف بی خطر بیوتین
۳۸	منابع گیاهی ویتامین B7
۳۹	ویتامین B8 یا H1
۳۹	نقش ویتامین B8 در ساختار بدن
۴۰	منابع گیاهی ویتامین B8
۴۰	ویتامین B9 (فولیک اسید)
۴۰	تداخل داروها با اسیدفولیک
۴۳	اسیدفولیک میزان مجاز توصیه شده در رژیم غذایی
۴۴	منابع گیاهی ویتامین B9

- ۴۴..... ویتامین B12 یا کوبالامین
- ۴۷..... ویتامین B12 چه اهمیتی دارد؟
- ۴۷..... نقش ویتامین B12 در بدن سازی
- ۴۸..... کمبود ویتامین B12
- ۴۸..... کمبود ویتامین B12 باعث چه مشکلاتی می شود؟
- ۴۹..... نحوه مصرف
- ۵۰..... موارد احتیاط
- ۵۰..... تداخل های احتمالی
- ۵۰..... مصرف بی خطر ویتامین B12
- ۵۱..... نقش ویتامین B12 در ساختار بدن
- ۵۱..... تداخل های احتمالی
- ۵۲..... منابع غذایی ویتامین B12 کدامند؟
- ۵۲..... ویتامین C معجزه سوم
- ۵۴..... ویتامین C، یار دیابتی ها
- ۵۴..... ویتامین C علیه آرتریت
- ۵۴..... ویتامینی بر ضد پره اکلامپسی
- ۵۵..... ویتامین سالمندان
- ۵۶..... ویتامین C و سرماخوردگی
- ۵۹..... نقش ویتامین C در ساختار بدن
- ۵۹..... مصرف ویتامین C، خطر ابتلا به نقرس را در مردان کاهش می دهد
- ۵۹..... سودمندی ویتامین C در کاهش چربی خون
- ۶۰..... ویتامین C موجود در شغلم بیشتر از پرتغال است
- ۶۱..... مرکبات حاوی ویتامین C را با چاقوی تیز برش دهید
- ۶۱..... هشدار درباره مصرف خودسرانه ویتامین C
- ۶۳..... مصرف بی خطر ویتامین C
- ۶۴..... افزایش اثرات مفید ورزش با مصرف ویتامین C

گیاهانی که دارای ویتامین C می باشند.....	۶۴
ویتامین D.....	۶۴
مصرف ویتامین D موجب تداوم نیروی جوانی می شود.....	۶۸
مصرف ویتامین D پیری را به تعویق می اندازد.....	۶۸
ویتامین D در واقع یک هورمون است.....	۶۸
کمبود ویتامین D عامل مهم کاهش کلسیم خون است.....	۶۹
کلسیم بالای خون سرطانزا است.....	۷۰
نقش ویتامین D در ساختار بدن.....	۷۰
نکاتی ارزشمند درباره اهمیت ویتامین D و نور خورشید.....	۷۰
ویتامین E.....	۷۲
نقش ویتامین E در ساختار بدن.....	۷۵
دیابتی ها ویتامین E بخورند.....	۷۵
منابع گیاهی ویتامین E.....	۷۵
ویتامین F.....	۷۶
نقش ویتامین F در ساختار بدن.....	۷۶
کمبود این ویتامین در بدن.....	۷۶
منابع گیاهی ویتامین F.....	۷۷
ویتامین H یا بیوتین.....	۷۷
اثرات.....	۷۷
منابع موجود.....	۷۷
عوارض کمبود در بدن.....	۷۷
ویتامین I یا کولین.....	۷۷
کاربردهای درمانی.....	۷۸
منابع ویتامین I.....	۷۹
ویتامین K.....	۷۹
مصرف بی خطر ویتامین K.....	۸۱

- منابع اصلی ویتامین K (پتاسیم) ۸۱
- کمبود ویتامین K و افزایش پوکی استخوان ۸۱
- نقش ویتامین K در ساختار بدن ۸۲
- منابع گیاهی ویتامین K ۸۲
- ویتامین P یا روتین ۸۳
- منابع ویتامین P ۸۳
- مقدار مصرف ۸۳
- کاربردها، درمانی ۸۴
- آثار کمبود ویتامین P ۸۵
- ویتامین PP یا نیکوتینامید ۸۵
- آثار کمبود ویتامین ۸۵
- منابع ویتامین PP ۸۵
- مصرف مکمل ویتامین و املاح ۸۵
- میوه و سبزی را جایگزین مولتی ویتامین کنید ۸۸
- زیاده‌روی در مصرف ویتامین‌ها موجب کاهش طول عمر می‌شود ۹۰
- برای بهره‌مندی از انواع ویتامین‌ها، تمام میوه‌ها را خورید ۹۱
- امگا۳ در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و برخی افسردگی‌ها مؤثر است ۹۱
- در چه مواردی باید ویتامین مصرف‌شود؟ ۹۳
- سیگاری‌ها نیاز به مصرف ویتامین C اضافی دارند ۹۴
- آیا تمامی افراد از مصرف روزانه یک عدد مولتی‌ویتامین منرال سود می‌برند ۹۴
- آیا ویتامین‌ها و مواد معدنی تاریخ انقضاء دارند؟ ۹۵
- آیا می‌توان در هر سنی بدون مصرف مکمل‌ها سالم باشیم؟ ۹۵
- در چه زمانی از روز باید مکمل مصرف‌شود؟ ۹۵
- آیا مکمل‌ها می‌توانند انرژی لازم برای بدن را تأمین کنند؟ ۹۵
- آیا ورزشکاران نیاز به مکمل‌های ویژه ای جهت بهبود عملکرد خود دارند؟ ۹۶
- بعد از ورزش ویتامین مصرف نکنید ۹۶

فصل دوم

۹۹	مواد معدنی.....
۹۹	مواد معدنی مهم.....
۹۹	نقش مواد معدنی در بدن.....
۱۰۰	روی.....
۱۰۰	موارد استفاده.....
۱۰۱	اشکال.....
۱۰۲	نحوه مصرف.....
۱۰۲	موارد احتیاط.....
۱۰۲	مصرف روی و تأثیرات آن در بدن.....
۱۰۴	روی در بدن چه اهمیتی دارد؟.....
۱۰۴	تداخل های احتمالی.....
۱۰۵	منابع غذایی.....
۱۰۵	کلسیم.....
۱۰۵	کلسیم در بدن چه اهمیتی دارد؟.....
۱۰۵	علائم کمبود.....
۱۰۵	علائم مسمومیت.....
۱۰۶	میزان مصرف روزانه: ۱۲۰۰ میلی گرم.....
۱۰۶	منابع غذایی کلسیم کدامند؟.....
۱۰۶	آهن.....
۱۰۶	آهن در بدن چه اهمیتی دارد؟.....
۱۰۶	چه افرادی بیشتر در معرض کمبود آهن قرار می گیرند؟.....
۱۰۷	کمبود آهن باعث چه مشکلاتی می شود؟.....
۱۰۸	علائم کم خونی فقر آهن چیست؟.....

۱۰۸.....	منابع غذایی آهن کدامند؟
۱۰۸.....	با مصرف ویتامین C جذب آهن را افزایش دهید
۱۱۱.....	ید
۱۱۱.....	ید چیست و چه اهمیتی در بدن دارد؟
۱۱۱.....	کمبود ید باعث چه مشکلاتی می‌شود؟
۱۱۲.....	نقش ید در ساختار بدن
۱۱۲.....	منابع غذایی ید کدامند؟
۱۱۳.....	نقش سدیم در ساختار بدن
۱۱۳.....	مصرف بی خطر سدیم
۱۱۴.....	منابع دارای سدیم
۱۱۴.....	علائم کمبود
۱۱۴.....	علائم مصرف بیش از حد
۱۱۴.....	فسفر
۱۱۵.....	نقش فسفر در ساختار بدن
۱۱۵.....	مصرف بی خطر فسفر
۱۱۵.....	گیاهانی که دارای فسفر می‌باشند
۱۱۶.....	نقش منیزیم در ساختار بدن
۱۱۶.....	وظایف
۱۱۶.....	علائم کمبود
۱۱۶.....	گیاهانی که دارای منیزیم می‌باشند
۱۱۶.....	سلنیوم
۱۱۷.....	وظایف
۱۱۷.....	علائم کمبود
۱۱۷.....	علائم مسمومیت

۱۱۷	منابع
۱۱۷	مصرف بی خطر سلیوم
۱۱۸	مس
۱۱۹	وظایف
۱۱۹	علائم کمبود
۱۱۹	علائم مسمومیت
۱۱۹	مصرف بی خطر مس
۱۲۰	منابع دارای مس
۱۲۰	آیا مصرف یک مکمل بتاسیم آسانتر نیست؟
۱۲۱	بتاسیم چگونه فشرخوز را تنصم می کند؟
۱۲۱	منابع دارای بتاسیم
۱۲۲	منگنز
۱۲۳	مصرف بی خطر منگنز
۱۲۳	منابع دارای منگنز
۱۲۳	نقش برم در ساختار بدن
۱۲۴	گیاهانی که دارای برم می باشند
۱۲۴	کیالت
۱۲۴	فلوراید
۱۲۴	کلرید
۱۲۴	مولیدن
۱۲۶	منابع

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود و به بیماری‌های مختلف مانند بری‌بری و پلاگر منجر می‌شود. ویتامین‌ها مواد ارگانیکی می‌باشند که برای زندگی، حیاتی بوده و باید به مقادیر اندک در رژیم غذایی موجود باشد.

ویتامین‌ها سبب تسهیل سوخت و ساز بدن، اسیدهای آمینه، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شوند و رشد و نمو و ترمیم سلول‌های بدن را میسر می‌سازند. برخی از ویتامین‌ها سبب جذب مواد غذایی در روده می‌شوند و بعضی نیز به عنوان کاتالیزور عمل می‌کنند. عمل آن‌ها بر روی بافت‌های اپی تلیال و همچنین استخوان بوده و در مجموع هر کدام از آن‌ها از بروز یک عارضه جلوگیری می‌کند.

فونک نام (Vitamin)، یعنی آمینی که حیاتی بوده و برای ادامه زندگی ضرورت دارد، را به موادی که سبب بهبود بیماری بری‌بری می‌شد و از گروه آمین بوده اطلاق کرد. پس از آنکه معلوم شد بسیاری از ویتامین‌ها از گروه آمین نیستند حرف **B** از آخر واژه ویتامین حذف و واژه (Vitamin) مورد قبول واقع شد.

بدن انسان تقریباً به ۱۳ نوع ویتامین نیاز دارد که کمبود یکی از آن‌ها می‌تواند در اعمال حیاتی انسان اختلالاتی ایجاد نماید. حتی گاه منجر به مرگ می‌شود. خوب است بدانید که بیشتر ویتامین‌ها از منابع طبیعی از خوراکی می‌شوند.

وظایف ویتامین‌ها در بدن انسان:

- تولید انرژی
- تنظیم واکنش‌های شیمیایی بدن
- عامل رشد، ترمیم و حفاظت از سلول‌ها و ارگان‌ها بدن
- شرکت در بسیاری از پروسه‌های متابولیکی بدن.

ویتامین‌ها به دو دسته مهم تقسیم می‌شوند:

*** ویتامین‌های محلول در چربی:** شامل ویتامین‌های A-D-E-K می‌باشند.

این ویتامین‌ها محلول در چربی بوده برای جذب و جریان یافتن در خون به چربی نیاز دارند و در بدن قادر به ذخیره سازی می‌باشند. مصرف بیش از حد آن‌ها خطر بیشتری دارد.

*** ویتامین‌های محلول در آب:** شامل ویتامین‌های C, B (complex) می‌باشند. این ویتامین‌ها محلول در آب بوده برای جذب و جریان یافتن در خون به آب نیاز دارند و در بدن قادر به ذخیره سازی نمی‌باشند. مصرف بیش از حد آن‌ها معمولاً از بدن دفع گشته و زیاد خطر جدی در پی ندارد.

مقدار مصرف ویتامین‌ها

گرچه هر ویتامینی به مقدار بسیار اندکی برای رفع نیاز بدن کافی است، ولی باید گفت که نگرانی مردم از کمبود ویتامین، چندان هم بی‌پایه نیست. غذایی که می‌خوریم اگر متنوع سد، ویتامین‌های ضروری را خود به خود به بدنمان می‌رساند (فقط به استثنای ویتامین D؛ اما اشکال این است که بسیاری از مردم در انتخاب خوراک خود، عاقلانه رفتار نمی‌کنند؛ یعنی به نسبت می‌کنند که غذایشان متنوع باشد. همچنین از غذاهای اساسی و مهمی که ویتامین‌ها را برایشان تأمین کند، غافلند. به چنین افرادی باید مقداری ویتامین اضافی بخورانیم تا جبران کمبودشان بشود. بسیاری از ویتامین‌ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند؛ از این رو می‌توان گفت که بدن ویتامین‌های افزون بر نیاز خود را به راحتی دفع می‌کند. با این وصف بر بخواهیم پیوسته یک یا چند ویتامین خاص را به افراط وارد بدن بکنیم، کاری زلی بخش خواهد بود. این گفته به ویژه درباره ویتامین A و ویتامین D کاملاً صحت دارد. پس باید دائماً از کپسول یا شربت ویتامین A و ویتامین D استفاده کرد. اکنون نگاهی سریع به خواص ویتامین‌ها و غذاهایی که آن‌ها را برایمان تأمین می‌کنند، خواهیم کرد. ویتامین A برای سلامت چشم، پوست، دندان و استخوان‌ها مفید است. آن را می‌توان از تره بار، سیر و برگ‌دار، تره بار زرد، میوه‌ها، تخم‌مرغ، جگر و کره به دست آورد. ویتامین B1 برای دستگاه گوارش و اعصاب مفید است و مانع پیدایش برخی بیماری‌ها می‌شود. آن را در نان کامل، حبوبات و جگر خواهید یافت. ویتامین B2 در شیر، تخم‌مرغ، سبزیجات و گوشت بی‌چربی یافت می‌شود. ویتامین C مددبخش بافت‌ها، استخوان‌ها و دندان‌هاست و در میوه‌های ترش، گوجه‌فرنگی و کدوی خام وجود دارد.