

مواد غذائی آنتی اکسیدان

ترجمہ :

صفورا نبوی، سارہ عدالتی، فرزانه باقرزادہ

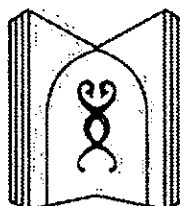
زیر نظر

دکتر مہرا نگین ابراہیمی

۱۳۹۱

سرشناسه	تامپسون، جانيس، ۱۹۶۲ - م. Janice, Thompson
عنوان و نام پديدآور	مواد غذائى انتى اكسيدان / [تأليف جانيس تامپسون، ميلندا منور، ليندا آن]؛ مترجمان صفورا نبوى، سارا عدالتى، فرزانه باقرزاده؛ زیر نظر مهرانگيز ابراهيمى ممقانى؛ به سفارش دانشگاه علوم پزشكى تبريز.
مشخصات نشر	تبريز: الوين ، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهري	۱۲۰ ص.: مصور. جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۷۷-۳۳-۲: ۴۵۰۰۰ ريال
وضعيت فهرست نويسى	فيا
يادداشت	کتاب حاضر ترجمه فصل دهم از کتاب "The science of nutrition, 2nd. ed. c2011" است.
موضوع	انتى اکسيدانتها
شناسه افزوده	منور، ميلندا، ۱۹۵۱ - م.
شناسه افزوده	Manore, Melinda
شناسه افزوده	واين، ليندا آن
شناسه افزوده	Vaughan, Linda A. (Linda Ann)
شناسه افزوده	نبوى، صفورا، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	عدالتى، سارا، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	باقرزاده، فرزانه، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	ابراهيمى ممقانى، مهرانگيز، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشكى و خدمات بهداشتى درمانى تبريز
رده بندى کنگره	TX۵۵۳/۱۸:ت ۱۳۹۱
رده بندى ديويى	۶۱۲/۲۸۶
شماره کتابشناسى ملي	۳۰۴۷۹۲۷

نام کتاب: مواد غذائى انتى اكسيدان
ترجمه: صفورا نبوى، سارا عدالتى، فرزانه باقرزاده
طراح: حسنى تنظيم
ناشر: انتشارات الوين
بىسفارش دانشگاه علوم پزشكى تبريز
چاپ: البرز
صحافى: البرز
قيمت: ۴۵۰۰۰ ريال
شمارگان: ۵۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۷۷-۳۳-۲



پیش گفتار

تغذیه مناسب، متعادل و متنوع از کلیدهای سلامتی جامعه بشری است که با تامین مواد مغذی مورد نیاز، نه تنها سبب تقویت سیستم های مختلف بدن شده بلکه برای مقابله و پیشگیری از بیماری ها به کار گرفته می شود.

تغذیه بخشی از شیوه زندگی است که قابل اصلاح و تغییر می باشد چرا که عدم تعادل و تناسب در مصرف گروه های غذایی به همراه تبعیت نادرست سایر اجزای شیوه زندگی نادرست همچون کم تحرکی و رفتارهایی چون استعمال سیگار، می تواند بدن را در معرض خطرات سلامتی یا بیماری هایی چون سرطان قرار دهد. مطالعات نشان داده است مناطقی که از الگوهای غذایی بر پایه مصرف متنوع گروههای غذایی همچون بوهجات و سبزیجات می باشد، طول عمر بیشتر و میزان شیوع بیماری هایی چون سندروم متابولیک، سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت کمتر است.

از جمله مواد مغذی که نقش حمایتی آنها در برابر بیماری ها مشخص شده است، مواد آنتی اکسیدان می باشند که با تحریک سیستم دفاعی بدن، تولید رادیکال های آزاد که بطور طبیعی بوجود می آیند را خنثی کرده و مانع از تخریب سلول های حیاتی بدن میگردند و ممانعت از بیماریها را در پی خواهند داشت. بیشتر از ۴۰۰۰ ترکیب آنتی اکسیدان در غذاها وجود دارند ولی ویتامین هایی چون E و C و بتاکاروتن و مواد مغذی چون سلنیم از بهترین آنها هستند. این مواد در گروههای غذایی مختلف موجود می باشند و با الگوی درست غذایی می توان این مواد را برای بدن تامین نمود.

در مجموعه حاضر سعی بر آن داشته ایم که به زبانی ساده برای افراد علاقه مند به حفظ سلامتی سدهای دفاعی در برابر بیماری ها را در مفهوم "مواد مغذی آنتی اکسیدان" معرفی و منابع غذایی آنها را معرفی نماییم. امید است مطالعه این کتاب گامی در جهت ارتقاء آگاهی افراد در برابر بیماری ها قرار گیرد.

دکتر مهرانگیز ابراهیمی ممقانی

دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز

فهرست مطالب

فهرست مطالب	۲
آنتی اکسیدان ها چه هستند و چگونه بدن از آنها استفاده می کند؟	۵
آنتی اکسیدان ها با پایدار کردن رادیکالهای آزاد و یا اثر ضد اکسیدانی نقش خود را ایفا می کنند	۸
مروری بر مطالب اصلی	۹
پروپایی از مواد مغذی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند	۱۰
ویتامین E	۱۱
شکل های مختلف ویتامین E	۱۲
عملکردهای ویتامین E	۱۳
چه مقدار ویتامین E باید مصرف شود؟	۱۴
RDA برای ویتامین E	۱۴
منابع غذایی خوب ویتامین E	۱۵
در صورت مصرف مقادیر خیلی زیاد ویتامین E چه اتفاقی می افتد؟	۱۶
ویتامین C	۱۸
عملکردهای ویتامین C	۱۹
چه مقدار ویتامین C باید مصرف شود؟	۲۴
منابع غذایی خوب ویتامین C	۲۴
در صورت مصرف مقادیر خیلی زیاد ویتامین C، چه اتفاقی می افتد؟	۲۵
اگر مقدار کافی ویتامین C مصرف نشود، چه اتفاقی می افتد؟	۲۶
مروری بر مطالب اصلی	۲۷
بتا-کاروتن	۲۸
عملکرد بتا-کاروتن	۲۹
چه میزان بتا-کاروتن باید مصرف شود؟	۳۰
در صورت مصرف مقادیر خیلی زیاد بتا-کاروتن، چه اتفاقی می افتد؟	۳۲

- ۳۳ اگر مقدار کافی بتا - کاروتن مصرف نشود، چه اتفاقی می افتد؟
- ۳۴ مروری بر مطالب اصلی
- ۳۴ ویتامین A : فراتر از یک ریزمغذی آنتی اکسیدان
- ۳۶ وظایف ویتامین A
- ۴۱ چه مقدار ویتامین A می بایست مصرف شود؟
- ۴۱ دریافت غذایی توصیه شده برای ویتامین A
- ۴۲ منابع خوب ویتامین A
- ۴۳ در صورت مصرف مقادیر خیلی زیاد ویتامین A چه اتفاقی می افتد؟
- ۴۴ اگر مقدار کافی ویتامین A مصرف نشود، چه اتفاقی می افتد؟
- ۴۶ مروری بر مطالب اصلی
- ۴۶ سلنیوم
- ۴۷ عملکردهای سلنیوم
- ۴۸ چه مقدار سلنیوم باید مصرف شود؟
- ۴۹ در صورت مصرف مقادیر خیلی زیاد سلنیوم چه اتفاقی می افتد؟
- ۴۹ اگر مقدار کافی سلنیوم مصرف نشود، چه اتفاقی می افتد؟
- ۵۱ مروری بر مطالب اصلی
- ۵۲ چه اختلالاتی مربوط به آسیب ناشی از رادیکال های آزاد است؟
- ۵۲ سرطان
- ۵۵ وراثت، انتخاب شیوه زندگی، عوامل محیطی و میکروبی می توانند خطر سرطان را افزایش دهد
- ۵۶ مصرف دخانیات
- ۵۶ رژیم غذایی ناسالم
- ۵۶ عوامل عفونی
- ۵۷ تشعشعات فرابنفش
- ۵۹ عدم فعالیت فیزیکی

- بیماری های قلبی عروقی ۶۴
- اختلال بینایی وابسته به سن ۶۷
- مروری بر مطالب اصلی ۶۹
- تردید های تغذیه ای ۷۱
- فیتوکمیکال ها چه هستند؟ ۸۶
- چگونه فیتوکمیکال ها خطر بیماری را کاهش می دهند؟ ۸۸
- آیا برای فیتوکمیکال ها RDA تعیین شده است؟ ۹۱
- آیا مصرف مکمل های فیتوکمیکالی مضر هستند؟ ۹۳
- غذاهای فراسودمند چه هستند؟ ۹۵
- آیا غذاهای فراسودمند بی ضرر هستند؟ ۹۶
- آیا غذاهای فراسودمند اثر بخشی دارند؟ ۹۷
- ماست های فرموله شده با هدف خاص ۹۷
- شکلات های خیلی تلخ ۹۹
- نوشیدنی های سوزاننده کالری ۱۰۲
- آیا Enviga بی ضرر است؟ ۱۰۳
- آیا Enviga ارزش هزینه کردن دارد؟ ۱۰۳
- آیا حاضر هستید که غذاهای فرا سودمند را انتخاب کنید؟ ۱۰۳
- مروری بر فصل ۱۰۴
- خلاصه مطالب ۱۰۶
- سوالات مروری ۱۰۹
- وب لینک ها و منابع ۱۱۲