

ویتامین ب - کمپلکس ها
در چارچوب تغذیه سالم

هادی حیدریان قره‌تپه
هادی خوشوقت

www.ketab.ir



انتشارات سپهر اندیش

تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۵۴۰۰۰ - شماره: ۵۴۷۴۹۷۵-۱۲
mail: sepehrandish83@yahoo.co

سروشنامه: حیدریان قره تپه، هادی، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآورنده: ویتامین ب - کمپلکس هادرچارچوب تغذیه سالم / هادی حیدریان

قره تپه، هادی، خوشوقت

مشخصات نشر: تهران: سپهر اندیش ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۳۱-۳۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: ویتامین ب در تغذیه انسان

موضوع: ویتامین ب کمپلکس

موضوع: ویتامین ها

شناسه افزوده: خوشوقت، هادی، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳: ۹۲/۱۷۷۲ Q

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۸۴۹۷۷

ویتامین ب - کمپلکس هادرچارچوب تغذیه سالم

نویسنده: دکتر هادی حیدریان قره تپه، هادی خوش وقت

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۳

انتشارات: سپهر اندیش

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۳۱-۳۳-۱

طرح روی جلد: حامد کرامت

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

کزین برتر اندیشه برنگذرد
خداوند روزی ده رهنمای

بنام خداوند جان و خرد
خداوند نام و خداوند رای

اگر چه ظرفیت تفکر و اندیشه صحیح و توانایی و قدرت عضلانی تا حدی امری توارثی است ولی نوع تغذیه بر روی سازندگی و حفظ و پرورش آنها تأثیر غیر قابل تردیدی دارد. نوع تغذیه هر ملتی ارزش و مفهوم وضع اقتصادی و سیاسی و بین المللی افراد و اهالی آن جامعه را مشخص می سازد.

یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص، خانواده یا جامعه تغذیه سالم است. با استفاده از غذای لازم و کافی، جنبش و حیات، کارآیی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می شود، به علاوه سلامت و بهداشت سن های بعدی نیز تضمین و افزون می گردد.

اهمیت و نقش کلیدی ویتامین ها و اجزاء جدایی ناپذیر طبیعت سلامت بشریت یعنی مواد معدنی در آینده ی جسمی و روحی انسان ها در کتاب های قبلی پرداختیم، در این کتاب در واقع به ادامه ی مباحث ویتامین هادر قالب ویتامین ب کمپلکس ها می پردازیم تا حداقل ترین، بهترین و ابده آل ترین وضعیت سلامت انسانی دست پیدا کنیم. تغذیه سالم باید متنوع باشد، در کشورهای پیشرفته هر پنج سال راهنمای تغذیه را بررسی می کنند و بیشتر افراد مقدار کافی از ویتامین ها را از طریق غذایی که می خورند، به دست می آورند.

با این دیدگاه و اهمیت ویتامین هادر چهارچوب زندگی بشریت هدف ما از نوشتن این کتاب، در پی استراتژی صحیحی برای درست مصرف کردن، چگونه مصرف کردن و به اندازه استفاده کردن از مواد غذایی و بطور کل آنچه که طبیعت ویتامین ها را در خود گنجانده است. انسان ها باید اطلاعات کافی در مورد نقشی که ویتامین ها در بدن ایفا می کنند داشته باشند تا بتوانند با سلامت جسمی و روانی زندگی کنند، نه اینکه زنده بمانند و مسلماً چنین عملکردی آینده و فردایی سالم را به ارمغان خواهد آورد.

دکتر هادی حیدریان قره تپه - آذر ۹۳

فهرست مطالب

فصل اول: نگاهی بر اهمیت تغذیه در زندگی.....	۶۰
فصل دوم: ویتامین چیست.....	۳۸
فصل سوم: ویتامین ب ۱.....	۷۹
فصل چهارم: ویتامین ب ۲.....	۸۸
فصل پنجم: ویتامین ب ۳.....	۹۹
فصل ششم: ویتامین ب ۵.....	۱۱۳
فصل هفتم: ویتامین ب ۶.....	۱۱۷
فصل هشتم: ویتامین ب ۸.....	۱۳۳
فصل نهم: ویتامین ب ۹.....	۱۳۶
فصل دهم: ویتامین ب ۱۲.....	۱۴۸
منابع.....	۱۷۰

www.ketaboo.ir