



عناصر مغذی کبالت بدن

خواص اسامی الهی درمان با

ویتامین ها و مواد معدنی

منابع و ذخایر تمام ویتامین ها و شامل : کلسیم، آهن

روی، سدیم

فسفر، فلونور

کلر، پتاسیم

گوگرد، مس

منیزیم، منگنز

نیکل، پد

شوره، کبالت

و ...

مؤلف :
کاظم کیانی





دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (کد ۴۱۱-)
تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۵۵۶ ۳۱۳ ۹۱۴

درمان با ویتامینها و مواد معدنی

مؤلف: کاظم کیانی ناشر: انتشارات زر قلم

چاپ: کیهان سال ۸۴ - تیراژ ۴۰۰۰ جلد

تعداد صفحه: ۱۹۶ صفحه - قطع: وزیری

چاپ اول قیمت: ۱۸۵۰۰ ریال

شماره شابک: ۹۶۴-۶۹۵۳-۵۸-۱ ISBN 964-6953-58-1

حق چاپ و امتیاز دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	ویتامینها
۱۶	ویتامین A
۱۷	عوارض کمبود ویتامین A
۲۰	منابع طبیعی ویتامین A
۲۶	مقدار ویتامین A در خوراکیها
۳۷	ویتامین B
۳۷	نقش ویتامینهای گروه B در بدن
۳۸	رابطه ویتامین B و ریزش موها
۳۸	ویتامین B _۱
۴۱	علائم کمبود ویتامین B _۱ در بدن
۴۲	ویتامین B _۲
۴۲	علائم کمبود ویتامین B _۲ در بدن
۴۳	منابع طبیعی ویتامین B _۱ و B _۲
۴۶	مقدار ویتامین B _۱ در خوراکیها
۴۷	مقدار ویتامین B _۲ در خوراکیها
۴۸	ویتامین B _۴
۴۸	ویتامین B _۵
۴۸	ویتامین B _۶
۵۰	مقدار ویتامین B _۶ در خوراکیها
۵۱	ویتامین B _۸
۵۱	ویتامین B _۹
۵۱	ویتامین B _{۱۲}
۵۲	ویتامین B _{۱۵}
۵۲	منابع طبیعی ویتامین B

۶۵	ویتامین P
۶۵	منابع طبیعی ویتامین P
۶۷	ویتامین PP
۶۷	منابع طبیعی ویتامین PP
۷۰	مقدار ویتامین PP در خوراکیها
۷۱	ویتامین C
۷۲	منابع طبیعی ویتامین C
۸۶	مقدار ویتامین C در خوراکیها
۸۷	ویتامین D
۸۸	عوارض زیادی ویتامین D در بدن
۸۹	منابع طبیعی ویتامین D
۹۳	مقدار ویتامین D در خوراکیها
۹۳	ویتامین E
۹۴	منابع طبیعی ویتامین E
۹۷	ویتامین F
۹۷	منابع طبیعی ویتامین F
۹۹	ویتامین K
۱۰۱	منابع طبیعی ویتامین K
۱۰۲	مقدار ویتامین K در خوراکیها
۱۰۲	ویتامین M
۱۰۳	منابع طبیعی ویتامین M
۱۰۳	مقدار ویتامین M در خوراکیها
۱۰۳	ویتامین U
۱۰۵	مواد معدنی
۱۰۷	آهن
۱۰۹	منابع طبیعی آهن
۱۱۸	مقدار آهن در مواد غذایی
۱۱۸	آهک
۱۲۰	ارسنیک
۱۲۱	منابع طبیعی ارسنیک

۱۲۳	برم
۱۲۴	منابع طبیعی برم
۱۲۴	پتاس
۱۲۴	منابع طبیعی پتاس
۱۲۶	پتاسیم
۱۲۷	منابع طبیعی پتاسیم
۱۳۲	مقدار پتاسیم در خوراکیها
۱۳۳	پکتین
۱۳۳	روبیدم
۱۳۳	منابع طبیعی روبیدم
۱۳۴	روی
۱۳۴	منابع طبیعی روی
۱۳۶	سدیم
۱۳۷	منابع طبیعی سدیم
۱۳۹	سلنیم
۱۳۹	منابع طبیعی سلنیم
۱۳۹	سیلیس
۱۳۹	منابع طبیعی سیلیس
۱۴۱	سیلیسم
۱۴۲	منابع طبیعی سیلیسم
۱۴۲	شوره
۱۴۲	منابع طبیعی شوره
۱۴۳	فسفر
۱۴۴	منابع طبیعی فسفر
۱۵۱	مقدار فسفر در خوراکیها
۱۵۳	فلوئور
۱۵۶	منابع طبیعی فلوئور
۱۵۷	کبالت
۱۵۷	منابع طبیعی کبالت
۱۵۸	کروم

۱۵۸	کلر
۱۵۹	منابع طبیعی کلر
۱۶۰	کلسیم
۱۶۲	کلسیم و سلامتی
۱۶۴	منابع طبیعی کلسیم
۱۶۹	مقدار کلسیم در خوراکیها
۱۷۰	گوگرد
۱۷۱	منابع طبیعی گوگرد
۱۷۴	مس
۱۷۴	منابع طبیعی مس
۱۷۶	منگنز
۱۷۷	منابع طبیعی منگنز
۱۸۰	منیزی
۱۸۰	منابع طبیعی منیزی
۱۸۳	منیزیم
۱۸۳	منابع طبیعی منیزیم
۱۸۵	مقدار منیزیم در خوراکیها
۱۸۶	نیکل
۱۸۶	منابع طبیعی نیکل
۱۸۶	ید
۱۸۹	منابع طبیعی
۱۹۱	مقدار ید در خوراکیها
۱۹۱	تانن
۱۹۲	منابع طبیعی تانن
۱۹۴	عناصر معدنی کمیاب
۱۹۵	مواد لعاب دار
۱۹۶	منابع و مآخذ

مقدمه

ویتامینها و مواد معدنی اهمیت بسیار در سلامتی بشر دارند، زیرا املاح معدنی و ویتامینها در انجام و تنظیم اعمال حیاتی بدن نقش بسیار مهمی دارند و براین اساس صحت و تندرستی انسان به وجود ویتامینها و مواد معدنی که هیچ چیزی نمی تواند جانشین آنها شود، بستگی کامل دارد. طی تحقیقاتی که دانشمندان علوم تغذیه به عمل آورده اند، مشخص شده است که در وجود مواد زنده بدن انسان ۱۶ فلز و ۱۳ شبه فلز و تقریباً همه ویتامینها نقش مهمی داشته و ۷ عنصر معدنی دیگر به صورت نامنظم در آنها دیده می شود و به این ترتیب ۳۶ عنصر از عناصر یافته شده موجود در جهان جزو مصالح ساختمانی بدن انسان هستند و انسان ملزم است که این املاح معدنی را از خوراکیهایی که تغذیه می کند دریافت نماید، مقدار و نوع ویتامینها و مواد معدنی در خوراکیها همیشه به یک میزان نیست، بستگی به عوامل متعددی دارد که یکی از مهمترین این عوامل نوع خاکی است که خوراکیها در آن کاشته می شوند و به عمل می آیند و همچنین بستگی به آبی دارد که با آن آبیاری می شوند اگر این آب و خاک از املاح معدنی غنی باشند خوراکیهای به عمل آمده نیز دارای مواد مفید زیادی خواهند بود ولی در صورت

فقیر بودن خاک و آب از لحاظ مقدار مواد مفید، خوراکیهایی به عمل آمده درصد بسیار کمی دارای املاح معدنی خواهند بود و اگر خاک فاقد یک یا چند ماده معدنی باشد، گیاهی که در آن به عمل می آید نسبت به آن مواد فقیر خواهد بود و خوردن این غذاهای فقیر نه تنها نیاز انسان را برطرف نمی کند بلکه موجب تشدید آن شده و در نتیجه خوراکی که باید جبران کمبود عنصر معدنی را بکند و موجب درمان یک بیماری گردد خود به خود عامل بیماری شده و بیماری را می گردد، به عنوان مثال شبه فلزید که غذای غده تیروئید است، اگر مقدار آن در بدن کم باشد موجب بیماری گواتر می شود، این شبه فلز در خوراکیهایی از قبیل بولاق اوتی، توت فرنگی، کاهو، سیب زمینی، کلم، قارچ و... یافت می شود براین اساس این خوراکیها باید جبران کمبود ید بدن را بکنند و بیماری گواتر را از بین ببرند ولی گاهی اوقات دیده می شود که خود این خوراکیها گواتر را می شوند و علت این امر همان فقر آب و خاکی است که در آنها خوراکیها رشد کرده و به عمل می آیند و فاقد شبه فلزید هستند و در نتیجه گیاه که فاقد این شبه فلز است اگر خورده شود، باعث تشدید بیماری خواهد شد.

در حال حاضر اکثر مزرعه های کشورمان در اثر کشتهای متوالی فرسوده شده و مقدار زیادی از عناصر کمیاب خود را که در اعمال حیاتی بدن انسان اهمیت بسیاری دارند از دست داده اند و بر همین اساس است که هر روز به مبتلایان انواع بیماریها افزوده می شود.

در این مجموعه خوراکیهای مفید که حاوی انواع ویتامینها و مواد معدنی هستند معرفی شده اند شما می توانید برای حفظ سلامتی در برنامه غذایی خود از آنها استفاده نمائید، سعی کنید برنامه غذایی متنوع داشته باشید، اگر غذایی که شما می خورید متنوع باشد کمبود املاح و ویتامین مورد نیاز بدن امروز را غذای فردا جبران خواهد کرد ولی اگر برنامه غذایی شما متنوع نبوده و یکنواخت باشد فقدان ویتامین و مواد معدنی لازم بدن همیشه باقی خواهد ماند و به همین علت است

که انسان به طور غریزی همیشه از خوردن غذاهای یکنواخت زده می‌شود و مدام به دنبال خوراکیهای تازه است، انواع بیماریها هر یک معلول فقدان یک یا چند عنصر معدنی است و انسان در هیچ جای دنیا نمی‌تواند تمام احتیاجات بدن خود را در یک غذا بدست آورد و به همین علت است که بیمار می‌گردد.

کاظم کیانی

بهار ۱۳۸۴