

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای پزشکی خانواده

ویتامین ها (مواد معدنی)



عصر کتاب

تألیف: دکتر آماندا اورسل

ترجمه: دکتر فرهاد همت خواه

Ursell, Amanda

اورسل، آماندا

ویتامین‌ها (مواد معدنی) / تالیف آماندا اورسل، ترجمه فرهاد همت‌خواه. ---
تهران: عصر کتاب، ۱۳۸۵.
۸۰ ص.: مصور.

ISBN 964-5723-98-1: ۹۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Vitamins & minerals handbook, 2001.

۱. ویتامینها -- به زبان ساده. ۲. مواد معدنی در تغذیه انسان -- به زبان ساده.

الف. همت‌خواه، فرهاد، ۱۳۴۱ -، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۵/۳۲۸ QP۷۷۱/ ۸۴۹ الف و ۱۳۸۵

۸۵-۷۳۱۰ م

کتابخانه ملی ایران

WWW.ASREKETAB.COM



عصر کتاب

ویتامین‌ها (مواد معدنی)

تألیف	: دکتر آماندا اورسل
ترجمه	: دکتر فرهاد همت‌خواه
تیراژ	: ۵۰۰۰
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۸۵
بهاء	: ۹۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات عصر کتاب - صندوق پستی ۱۴۵۶۵-۳۳۷
شابک	: ISBN:964-5723-98-1 ۹۶۴-۵۷۲۳-۹۸-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۵۲۷۹۷۹۵

فهرست مطالب

۵	ویتامین ها و مواد معدنی چه هستند؟
۷	ویتامین آ (A)
۱۰	ویتامین ب یک (B1)
۱۳	ویتامین ب دو (B2)
۱۶	ویتامین ب سه (B3)
۱۹	ویتامین ب پنج (B5)
۲۲	ویتامین ب شش (B6)
۲۵	ویتامین ب دوازده (B12)
۲۷	فولات (اسید فولیک)
۳۰	ویتامین ث (C)
۳۲	ویتامین د (D)
۳۵	ویتامین ای (E)
۳۸	ویتامین ایچ (H) - بیوتین
۴۰	ویتامین کا (K)
۴۲	کلسیم
۴۵	کروم
۴۷	مس
۴۹	فلوراید
۵۱	آهن
۵۳	یُد
۵۶	پتاسیم
۵۹	منیزیم
۶۲	منگنز
۶۵	مولیبدن
۶۷	سدیم
۶۹	فسفر
۷۱	سلنیوم
۷۳	سیلیکون
۷۶	گوگرد
۷۸	روی (زینک)