

ویتامین‌ها و سلامتی

گردآورندگان:

محمدحسین عارف

دانش‌آموز پایه‌ی چهارم دبستان دکتر محمدشفیعی

امیرعلی مقرب‌سیاح

دانش‌آموز پایه‌ی چهارم دبستان دکتر محمدشفیعی

- سرشناسه : عارف، محمدحسین، ۱۳۸۷-، گردآورنده
- عنوان و نام پدیدآور : ویتامین ها و سلامتی / گردآورندگان محمدحسین عارف، امیرعلی مقرب سیاح؛
- ویراستار ادبی سمیه مظفری؛ ویراستار علمی مهسا صالحیان.
- مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات امیرفردک، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۷۰ص.: مصور.
- شابک : ۹۷۸-۶۳۲-۹۵۱۶۰۰۴-۱ : ۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- موضوع : ویتامین ها
- موضوع : Vitamins
- شناسه افزوده : مقرب سیاح، امیرعلی، ۱۳۸۸-، گردآورنده
- شناسه افزوده : ر الحیان، مهسا، ۱۳۵۶-، ویراستار
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ / ۷۱ / ۵۴۱ / ۷۳۷
- رده بندی دیویی : ۵۷۱، ۵۴۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۱ / ۷۳۷

انتشارات امیر فدک: اصفهان- خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۳۰۳۶۰ - همراهِ: ۰۹۱۳۳۱۳۵۶۹۴ کد پستی: ۸۱۵۴۶-۴۳۱۵۱

Fadak.mansori@gmail.com

ویتامین ها و سلامتی

محمد حسین عارف ۸۷- امیر علی مقرب سیاح ۸۸

آماده سازی: انتشارات امیر فدک

مدیر مسئول: دکتر محمدرضا محمد شفیع

مدیر تولید: سید محمدرضا منصور نهرانی

مدیر فنی: صالحیان - مظفری

ویراستار ادبی: جوهریان

ویراستار علمی: صالحیان - مظفری - سروش نکویی

صحه ها: عابدی - کاویانی

طراح جلد: کاویانی

• لیتوگرافی: طاهّا • چاپ: ملت • صحافی: ملت

• چاپ اول: ۱۳۹۷ • تعداد: ۱۰۰۰ • قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات امیر فدک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۶۰-۴-۱ ISBN: 978-622-95160-4-1

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست نویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ سستی و دیجیتالی، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت ها و هر گونه شبکه های کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده ای اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند ۵ ماده ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

پیشگفتار:

در مرکز تحقیقات و فناوری های نوین دماش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهادهینه کردیم، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسش گرش از لایه های ابر گرفته آسمان دانش می گذرد، تا به افق های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته های چهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می یابد و تا چشمه ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش نه به نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک ما تلاش می کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می گیرند در دست توجه کنند و بدان چه که آموخته اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهشده ها، با فهمند که هیچ گاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملایمات علمی و بن بست های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی سبب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را فرا گرفته تا، مانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از ۲۵ سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال های نخست آموزش شروع شده و نهادهینه شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافته ایم و با علم به اینکه می دانستیم دانش آموزان در مقاطع پایین تر توانایی های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهادهینه کردیم و معتقد هستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشاا...

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

فهرست مطالب

۸.....	فصل اول.....
۹.....	ویتامین چیست؟.....
۱۰.....	دسته‌بندی ویتامین‌ها.....
۱۱.....	ویتامین‌های محلول در چربی.....
۱۲.....	فصل دوم.....
۱۳.....	ویتامین‌های گروه B.....
۳۲.....	ویتامین C.....
۳۶.....	ویتامین E.....
۳۸.....	ویتامین A.....
۴۱.....	ویتامین K.....
۴۴.....	ویتامین D.....
۴۷.....	فصل سوم.....
۴۸.....	آیا مصرف زیاد قرص ویتامین کشنده است؟.....
۴۹.....	عوارض مصرف بی‌رویه خانواده ویتامین D.....
۶۰.....	ضرورت مصرف ویتامین در کودکان.....
۶۲.....	منابع.....