

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ویتامینولوژی

www.ketab.ir

مؤلف: امیر محمد قاراخانی

سرشناسه	: قاراخانی سیرکی، امیرمحمد، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	: ویتامینولوژی / مولف امیرمحمد قاراخانی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات آلتین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ص.: جدول، نمودار.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال: ۴-۲۴-۸۹۰۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ویتامین ها -- مصارف درمانی
موضوع	: Vitamin therapy
موضوع	: ویتامین ها در تغذیه انسان
موضوع	: Vitamins in human nutrition
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷RM۲۵۹ ۹ و ۲ق/
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۰۷۳۸۵



مؤلف: ویتامینولوژی

تألیف: امیر محمد قاراخانی

ناشر: انتشارات آلتین

لیتوگرافی: افروز

صفحه، قطع: وزیری / ۱۶۰

چاپ: اول / امین

صحافی: امین / سال ۱۳۹۷

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان / تیراژ: ۵۰۰

شابک: ۴-۲۴-۸۹۰۲-۶۰۰-۹۷۸

www.Altin-E.ir

yosefr40@yahoo.com

پخش مستقیم: تبریز خیابان امام بازار بزرگ تربیت طبقه پایین پلاک ۳۱ انتشارات آلتین

تلفن: ۰۹۱۴۱۰۲۵۲۸۸، ۰۴۱۳۵۵۳۱۹۶۷، ۰۹۱۴۴۱۲۷۴۹۹

بر موجب مستوب ۱۱/۱۰/۱۳۳۸ هجری ۵۱ بیت از مؤلفان کبری حقوق این اثر برای مؤلف و انتشارات آلتین محفوظ است.

خدا را شاکرم که توفیق عنایت فرمود تا حاصل بخشی از کوشش های پژوهش سالهای اخیر را به صورت مجموعه ای تقدیم کنم هرچند در محضر صاحبان علم متاع کم ارزشی است ولی نگاه دوستانه و نقدانه اهل نظر جرات حقیر را در ارائه این اثر دو چندان نمود. کتاب حاضر ترجمه کثیری از مقالات مهم و ارزشمند جهان میباشد که به بررسی ویتامینها پرداخته است مقالات این کتاب در سمینارها و کنگره ها ارائه شده و عمدتاً نتیجه خلاصه شده پژوهشهای علمی و کاربردی اند که در سالهای اخیر تهیه و تدوین شده اند. در چند سال اخیر که به مطالعه و تحقیق در مورد بیماریها ناشی از کمبود ویتامینها پرداخته بودم دریافتیم که در بین اقشار نقش ویتامین ها نادیده گرفته شده و یا از اهمیت ناچیزی برخوردار است بر همین اساس علاقمند شدم در کنار تحقیقات دیگری که داشتم کتاب درباره نقش ویتامین ها تدوین کنم و در اختیار علاقمندان قرار بدهم. البته عناوین اشاره شده در این مجموعه همانکه در مقدمه درباره هر عنوان گفته شد قطعاً مطالب بیشتری میشد گفت اما هدف از آوری و ارائه مطالب چکیده ای درباره آنها بود و خواننده میتواند با تفکر درباره آنها، باب دسترسی به منابع بیشتر در افزایش هرچه بیشتر آگاهی خود اقدام کند قابل ذکر است که این اثر خالی از ایراد نبوده لذا از پژوهشگران ارجمند و صاحبان علم و قلم تقاضا میکنم که نقصان مطالب، اشتباهات و نواقص را به رفع نقص و تکمیل هرچه بهتر مطالب اقدام نمایند. پیشاپیش از حسن نظر و مساعدت شما سپاسگزارم و همچنین از تمام کسانی که مرا در این امر یاری نمودند کمال قدردانی را اعلام داشته و اینجاست.

با آرزوی توفیق برای همه تلاشگران علم و قلم

فهرست مطالب

14	1 کشف ویتامین
17	1-1 منابع
18	2 مروری بر معروفترین کارخانجات تولید دارو
19	1-2 کمپانی مرک
21	2-2 نوارتیس
21	3-2 الای نیل
22	4-2 گنسکیم
24	5-2 بایر
27	6-2 بوهراینگلهم
28	7-2 بریستول مایرزسکوئیب
31	3 تاریخچه ویتامین
35	1-3 اثرات بهداشتی و سلامتی ویتامینها
36	2-3 مکمل ها
36	3-3 تاثیرپخت و پزیر ویتامین ها
37	4-3 کمبودهای ناشی از ویتامین
38	5-3 هایپرویتامینوزیس
38	6-3 فارماکولوژی
39	7-3 سیری درکشف ویتامین
43	8-3 لغت شناسی
43	9-3 جامعه و فرهنگ
44	10-3 مقررات دولتی
45	11-3 منابع

46	تقسیم بندی ویتامینها	4
47	1-4 ویتامین A	
49	2-4 منابع ویتامین A	
50	3-4 کمبود ویتامین A	
51	4-4 افراد در معرض کمبود ویتامین A	
52	5-4 ویتامین A و سلامت	
54	6-4 مکمل های غذایی	
55	7-4 توصیه مصرفی روزانه	
56	8-4 استفاده بیش از حد ویتامین A	
57	9-4 تباهی لثه زرد و دژنراسیون ماکولار	
61	10-4 منابع	
62	5 ویتامین D	
62	1-5 منابع ویتامین D	
62	2-5 کمبود ویتامین D	
62	3-5 فواید ویتامین D	
64	4-5 افراد در معرض کمبود ویتامین D	
64	5-5 ویتامین های D_2, D_3	
66	6-5 توصیه مصرفی روزانه	
67	7-5 شیرغنی شده	
67	8-5 شیرفرادما	
67	9-5 هموژنیزاسیون	
71	10-5 منابع	
72	6 ویتامین E	
72	1-6 منابع ویتامین E	
73	2-6 فواید ویتامین E	

- 1-2-6 محافظت از پوست که با رادیکال های آزاد مبارزه میکند 74
- 2-2-6 پوست خشک را بهبود میبخشد 74
- 3-2-6 التیام بخشیدن به زخم های اکنه 75
- 4-2-6 از بین برنده چین و چروک پوست 75
- 5-2-6 تقویت کننده مو 75
- 6-2-6 کمک به بیماری اگزما 76
- 7-2-6 کاهش علائم PMS 76
- 3-6 کمبود ویتامین E 77
- 4-6 استفاده بیش از حد ویتامین E 77
- 5-6 نقش ویتامین E در ورزش 77
- 6-6 اثرات جانبی 78
- 7-6 تنها ویتامینی که سبب سکنه میشود 78
- 8-6 فایده روغن ویتامین E برای پوست و مو 79
- 9-6 نحوه استفاده از ویتامین E 79
- 10-6 منابع 81
- 7 ویتامین K 82
- 1-7 منابع ویتامین K 82
- 2-7 فواید ویتامین K 83
- 1-2-7 سلامت قلب 83
- 2-2-7 استحکام استخوان 84

84	3-2-7 کمک به کاهش درد قاعدگی و خونریزی
85	4-2-7 مقابله با سرطان
85	5-2-7 سلامتی لثه و دندان
85	6-2-7 کمک به انعقاد خون
86	3-7 کمبود ویتامین K
86	4-7 توسعه مصرفی روزانه ویتامین K
86	5-7 خواص جانبی
87	7-7 منابع
88	8 ویتامین B ₁
88	1-8 منابع ویتامین B ₁
89	2-8 فواید ویتامین B ₁
89	1-2-8 کمک به متابولیسم بدن و افزایش انرژی
89	2-2-8 کمک به سلامتی چشم و بینایی
90	3-2-8 کمک به سیستم عصبی
90	4-2-8 بهبود عملکرد قلب
90	5-2-8 جلوگیری از ضعف عضله
90	6-2-8 کمک به عملکرد روده و سیستم گوارشی
91	3-8 کمبود ویتامین
94	4-8 استفاده بیش از حد مکمل های ویتامین B ₁
95	5-8 منابع
96	9 ویتامین B ₂
96	1-9 منابع ویتامین B ₂
97	2-9 فواید ویتامین B ₂

97	جلوگیری از سردردهای میگرنی	1-2-9
97	کمک به سلامتی چشم	2-2-9
98	جلوگیری از ابتلا به کم خونی	3-2-9
99	حفظ سطح انرژی بدن	4-2-9
99	خاصیت انتی آکسیدانی و ضدسرطان	5-2-9
100	حفاظت از سلامت پوست و مو	6-2-9
101	کمبود ویتامین B ₂	7-9
101	توصیه مصرفی روزانه	4-9
103	منابع	5-9
104	ویتامین B ₃	10
104	منابع ویتامین B ₃	1-10
104	فواید ویتامین B ₃	2-10
105	کمبود ویتامین B ₃	3-10
106	توصیه مصرفی روزانه	4-10
107	منابع	5-10
108	ویتامین B ₅	11
108	منابع ویتامین B ₅	1-11
109	فواید ویتامین B ₅	2-11
109	بهبود عملکرد قلب و کاهش کلسترول بد	1-2-11
110	تولید انرژی در بدن و بازسازی عضلات	2-2-11
110	حفظ عملکرد صحیح سیستم عصبی و عضلات	3-2-11
110	افزایش عملکرد مغز و بهبود حافظه	4-2-11
111	بهبود زخمهای ناشی از آکنه و حفظ سلامت پوست	5-2-11
112	کمبود ویتامین B ₅	3-11
112	افرادی که در معرض کمبود ویتامین B ₅ هستند	4-11

- 5-11 توصیه مصرفی روزانه 112
- 6-11 اطلاعات دارویی ویتامین B₅ 113
- 7-11 منابع 116
- 12 ویتامین B₆ 117
- 1-12 منابع ویتامین B₆ 117
- 2-12 فواید ویتامین B₆ 117
- 1-2-12 سلامتی رگهای خونی 118
- 2-2-12 کمک به عملکرد مغز 119
- 3-2-12 بهبود حال روحی 119
- 4-2-12 کمک به درمان کم خونی 120
- 5-2-12 کمک به سلامت چشم 120
- 6-2-12 پیشگیری یا بهبود علائم روماتیسم مفصلی 120
- 7-2-12 کمک به درمان فشارخون 120
- 8-2-12 تسکین علائم سندرم پیش وندگی 120
- 9-2-12 کاهش حالت تهوع در زمان بارداری 121
- 10-2-12 کمک به درمان آسم 121
- 11-2-12 کمک به تنظیم چرخه های خواب 121
- 12-2-12 پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه 121
- 3-12 کمبود ویتامین 122
- 4-12 توصیه مصرفی روزانه 122
- 5-12 منابع 122
- 13 ویتامین B₇ 125
- 1-13 منابع ویتامین B₇ 125
- 2-13 فواید ویتامین B₇ 126
- 1-2-13 کمک به متابولیسم 126
- 2-2-13 حفظ مو- پوست- ناخن سالم 127

127	3-2-13	حفظ عملکرد مغز
127	4-2-13	بهبود عملکرد قلب
128	5-2-13	پشتیبانی از عملکرد تیروئید و غدد فوق کلیوی
128	6-2-13	تعمیر و ساخت بافت ها و عضله
128	3-13	کمبود ویتامین B ₇
129	4-13	افرادیکه در معرض کمبود ویتامین B ₇ هستند
130	5-13	توصیه مصرفی روزانه
131	6-13	منابع
132	14	ویتامین B ₆
132	1-14	منابع ویتامین B ₆
132	2-14	فواید ویتامین B ₆
133	1-2-14	نقایص مادرزادی
133	2-2-14	حمله و سکته قلبی
133	3-2-14	سرطان ها
133	4-2-14	پوکی استخوان
133	5-2-14	افسردگی و دیگر مشکلات مغزی
134	6-2-14	جلوگیری از کم خونی
134	3-14	کمبود ویتامین B ₉
134	4-14	توصیه مصرفی روزانه
134	5-14	کمبود اسید فولیک عاملی برای بروز آلزایمر و پارکینسون
136	6-14	منابع
137	15	ویتامین B ₁₂
137	1-15	منابع ویتامین B ₁₂
137	2-15	فواید ویتامین B ₁₂
138	1-2-15	کمک به نگه داشتن سطوح انرژی بدن
138	2-2-15	کمک به سیستم عصبی

- 15-2-3 کمک به عملکرد قلب 138
- 15-2-4 کمک به آنمی و تولید گلبول قرمز 139
- 15-3-3 کمبود ویتامین B₁₂ 139
- 14-4-4 توصیه مصرفی روزانه 140
- 15-5-5 منابع 141
- 16 ویتامین C 142
- 1-16 منابع ویتامین C 142
- 2-16 فواید ویتامین C 143
- 3-16 کمبود ویتامین C 144
- 4-15 توصیه مصرفی ویتامین C 146
- 5-16 مصرف بیش از اندازه ویتامین C 146
- 6-16 منبع 147
- 17 بیماریهای مشهور ناشی از کمبود ویتامینها 148
- 1-17 بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین A 149
- 2-17 شب کوری 149
- 3-17 هایپرکراتو سیس 149
- 4-17 کراتوما لاسی 149
- 5-17 بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین D 150
- 1-5-17 ریکتس 151
- 2-5-17 استئومالاسیا 151
- 6-17 بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین E 152
- 1-6-17 آنمی همولیتیک 152
- 7-17 بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین K 152
- 1-7-17 خونریزی و عدم انعقاد خون 152
- 8-17 بیماری ناشی از کمبود ویتامین C 152

152	اسکوروی	1-8-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₁	9-17
154	بربری	1-9-17
155	سندرم کورساکوف- ورنیکه	2-9-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₂	10-17
156	آنگولارچیلیتیس	1-10-17
157	گلوستیتیس	2-10-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₃	11-17
158	پریت	1-11-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₅	12-17
159	پارسیزیا	1-12-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₆	13-17
159	انمی	1-13-17
160	بریفرال نوروپاتی	2-13-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₇	14-17
161	درماتیتیس	1-14-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₉	15-17
162	انمی مگالوبلاستیک	1-15-17
	بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین B ₁₂	16-17
162	انمی پرنیشیوز	1-16-17
163	منیع	2-16-17