

کمبود کلیه ویتامین‌هایی که در هر
سنی به موقع به بدن نمی‌رسد.

ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه و مواد معدنی
برای طول عمر بیشتر

انقلاب ضد پیری



سرشناسه	کلاتس، رونالد، ۱۹۵۵م Klatz, Ronald
عنوان و نام پدیدآور	کمبود کلبه ویتامین‌هایی که در هر سنی به موقع به بدن نمی‌رسد / نویسنده رونالد کلاتز، رابرت گلدمن، مترجم سیفاله اسدی، ویراستار بهاره اشجع.
مشخصات نشر	تهران، اشجع: میکائیل، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ص.
شابک	۹۷۸۹۶۴۲۶۱۳۱۱۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	این کتاب ترجمه بخشی از کتاب The new anti-aging revolution است.
موضوع	طول عمر.
موضوع	مکمل‌های مواد غذایی.
موضوع	هورمون درمانی. سوءتغذیه
شناسه افزوده	گلدمن، باب، ۱۹۵۵م Goldman, Bab
شناسه افزوده	اسدی، سیفاله، ۱۳۲۳، مترجم
شناسه افزوده	اشجع، بهاره، ۱۳۵۹، ویراستار
شناسه افزوده	انقلاب ضد پیری جدید، ج ۱
رده بندی کنگره	۱۳۸۶ ج ۱، ۸۱۵۸ RAYY۶۱۷۵۱۵۸
رده بندی دیویی	۶۱۳/۶۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۱۵۴۶۰



میکائیل



انتشارات اشجع

کمبود کلبه ویتامین‌هایی که در هر سنی به موقع به بدن نمی‌رسد.

نویسنده : دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گلدمن

مترجم : دکتر سیفاله اسدی

ویراستار : بهاره اشجع

ناشر : اشجع

چاپ : اول-۱۳۸۷

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۷۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۱۱-۳

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، پلاک ۱۷۸

تلفن: ۲۲۵۱۲۸۳۴ و ۲۲۵۲۰۷۰۲

جهت ارتباط با مترجم با شماره ۴۴۰۷۹۱۲۸ و ۰۹۱۲۱۲۳۵۴۳۷ تماس بگیرید.

خرید اینترنتی در سایت انتشارات اشجع www.ashja.com

فهرست مطالب

فصل اول.....	۹
هورمون تنظیم کننده: هورمون تیروئید.....	۹
تیروئید چیست؟.....	۹
بدن شما چگونه هورمون تیروئید تولید می کند.....	۱۲
تیروئید و کمبود ویتامین.....	۱۳
ویتامین A.....	۱۳
ویتامین B.....	۱۴
ویتامین C.....	۱۵
ویتامین E.....	۱۵
هورمون تیروئید چگونه با سالمندی مبارزه می کند.....	۱۵
دیابت.....	۱۶
اضافه وزن.....	۱۷
بیماری قلبی.....	۱۷
سرطان.....	۱۷
تشخیص مشکل تیروئید.....	۱۸
مشکلات درمانی در زنان.....	۱۹
استفاده از مکمل های تیروئیدی.....	۲۰
فصل دوم.....	۲۳
ویتامین ها، کو ویتامین ها و کو فاکتورها.....	۲۳
معرفی مکمل های طبیعی تغذیه ای.....	۲۳
دوزی که برای شما صحیح و مناسب است.....	۲۴
مکمل های غذایی اصل سلامت عمومی.....	۲۵

۳۰	ویتامین ها
۳۰	ویتامین A (رتینول)
۳۳	بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)
۳۵	ویتامین B ₁ (تیامین)
۳۶	ویتامین B ₁₂ (کوبالامین یا سیانو کوبالامین)
۳۹	ویتامین B ₂ (ریبوفلاوین)
۴۱	ویتامین B ₃
۴۱	(نیاسین، نیاسین آمید، نیکوتینیک اسید، نیکوتین آمید)
۴۳	ویتامین B ₅ (پانتوتنیک اسید، کلسیم پانتوتات، پانتول)
۴۵	ویتامین B ₆ (پیریدوکسین)
۴۶	اسید فولیک (فولاسین، فولات)
۴۹	اینوسیتول هگزانیکوئینات
۵۰	پیرولوکینولینون کوئینون (PQQ)
۵۱	PABA (پارا-آمینو بنزوئیک اسید)
۵۲	ویتامین C (اسید اسکوربیک)
۵۵	آسکوربیل پالمیتات
۵۶	ویتامین D
۵۸	ویتامین E (توکوفرول)
۶۰	ویتامین K (فیلو کوئینون)
۶۲	زیر ویتامینها و زیر فاکتورها
۶۲	آلفالیپونیک اسید
۶۳	بیوفلاوینها
۶۳	(فلاوین، روتین، هسپریدین، OPCs و ویتامین P)
۶۴	بیوتین
۶۵	کاروتنها
۶۶	کولین

۶۷	کوآنزیم Q ₁₀
۷۰	فصل سوم
۷۰	املاح معدنی
۷۰	بورون
۷۱	کلسیم
۷۳	کلراید (کلر)
۷۴	کروم
۷۶	مس
۷۷	فلوراید
۷۸	ید
۸۰	آهن
۸۲	منیزیم
۸۴	منگنز
۸۶	مولیبدنوم
۸۷	فسفر
۸۸	پتاسیم
۹۰	سلنیوم
۹۲	سیلیکون
۹۳	سدیم (کلرید سدیم، نمک)
۹۴	گوگرد
۹۵	وانادیوم
۹۶	روی
۱۰۰	فصل چهارم
۱۰۰	اسیدهای آمینه
۱۰۰	استیل آل-کارنیتین
۱۰۳	آرژنین

- ۱۰۶..... اسیدهای آمینه زنجیره‌ای (BCAAs)
- ۱۰۶..... لوسین، ایزولوسین، والین
- ۱۰۷..... سیستئین، ان - استیل سیستئین
- ۱۰۹..... اسید گابا آمینو بوتیریک (GABA)
- ۱۱۰..... اسید گلو تامیک (گلو تامات)
- ۱۱۱..... گلو تامین
- ۱۱۴..... گلو تاتیون
- ۱۱۶..... گلیسین
- ۱۱۸..... هیستیدین
- ۱۱۹..... هوموسیستئین
- ۱۲۰..... لیزین
- ۱۲۱..... متیونین
- ۱۲۳..... اورنیتین آلفا-کتو گلو تارات
- ۱۲۵..... فنیل آلانین
- ۱۲۷..... SAmE (S-آدنوزیل-L-متیونین، S-آدنوزیل متیونین)
- ۱۲۸..... سرین
- ۱۳۰..... تانورین
- ۱۳۳..... ترئونین
- ۱۳۴..... تریپتوفان
- ۱۳۵..... ۵ هیدروکسی تریپتوفان (5-HTP)
- ۱۳۷..... تری متیل گلیسین (TMG، بتاین)
- ۱۳۸..... تیروزین

مقدمه مترجم

زندگی یعنی تغییر یافتن و عوض شدن به صورت تدریجی اما این تغییر در زندگی تداوم دارد و از زمان خردسالی تا دوران پیری انسان را همراهی می‌کند. پیری آخرین مرحله از این تداوم است که در آن اتفاقات زیادی می‌افتد و مهارت‌های ذهنی، عاطفی، جسمی و شخصیتی فرد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

در فرایند پیری و سالمندی شیوه سازگاری فرد با عوامل گوناگون از اهمیت به سزایی برخوردار است زیرا زمینه سلامت جسمی و بهداشت روانی فرد را فراهم می‌کند و موجب افزایش طول عمر و بالا رفتن میزان عملکرد و بهره‌وری می‌شود.

بنابراین رسیدن به سازگاری صحیح و مناسب با عوامل متفاوت می‌تواند شما را در زمینه فرایند ضدپیری یاری رساند.

کتابی که در حال مطالعه آن هستید با پرداختن به عوامل تغذیه‌ای سالم و طبیعی سعی کرده است تا شما را برای دستیابی به عمر طولانی و غلبه بر سالمندی کمک کند.

با امید موفقیت و سلامتی شما