

نقش کلیدی ویتامین‌ها
در فردای انسان‌ها

هادی حیدریان فره‌نبد
پروین حسن خاکی

۱۳۹۳



سرشناسه: حیدریان قره‌تپه، هادی، ۱۳۶۷

عنوان و نام پدیدآورنده: نقش کلیدی ویتامین‌ها در فردای انسان‌ها / هادی حیدریان

قره‌تپه، پروین حسن‌خانی

مشخصات نشر: تهران: سپهراندیش ۱۳۹۲

مشخصات فیزیکی: ۱۹۸ ص: مصور (رنگی)، جدول

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۵۸۵۴-۹-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فهرست‌نویسی نشده

موضوع: ویتامین

موضوع: ویتامین‌ها در تغذیه انسان

موضوع: ویتامین‌ها - مصارف پزشکی

شناسه افزوده: حسن‌خانی، پروین

رده‌بندی کنگره: QP۷۷۱ ۱۳۹۲ ۹۵۷ ح ۱۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۲۶۸۸۴

نقش کلیدی ویتامین‌ها در فردای انسان‌ها

نویسندگان: دکتر هادی حیدریان قره‌تپه، پروین حسن‌خانی

چاپ اول، ۱۳۹۳

انتشارات: سپهراندیش

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۵۸۵۴-۹-۹

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

بنام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد
خداوند نام و خداوند درای خداوند دروزی ده رهنمای

پیشگفتار

در سال‌های آغازین قرن بیست و یکم، جهان از یک سو با چالش‌های سترگ سیاسی، اقتصادی، نظامی و روبروست و از سوی دیگر نیازها و خواسته‌های فزاینده بهداشت و درمانی همراه با احراز سلامت به عنوان یکی از اساسی‌ترین حقوق ملت‌ها در برگیرنده آنان قرار دارد.

تاریخچه آشنایی با ویتامین‌ها به دوران طولانی نیست، در اواخر قرن گذشته دانشمندان متوجه شدند که عدم توجه به برنامه غذایی، مخصوصاً عدم استفاده از مواد غذایی تازه موجب ابتلاء به برخی از بیماری‌ها می‌شوند.

ویتامین‌ها سبب تسهیل دگرگشت (سخت و سار بدن)، اسیدهای آمینه، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شوند و رشد و نمو و رژیم سلول‌های بدن را میسر می‌سازند اگر رژیم غذایی متعادل باشد، ویتامین‌ها با سو شایسته‌ای تأمین می‌شوند و بدن نیاز به مکمل ویتامینی ندارد، باین جهت هدف ما از نوشتن این کتاب، درپی استراتژی صحیحی برای درست مصرف کردن، چگونه مصرف کردن و به اندازه استفاده کردن از مواد غذایی و بطور کلی آشنایی با طبیعت ویتامین‌ها را در خود گنجانده است. انسان‌ها باید اطلاعات کامل در مورد نقشی که ویتامین‌ها در بدن ایفا می‌کنند داشته باشند تا بتوانند با سلامت

جسمی و روانی زندگی کنند، نه اینکه زنده بمانند و مسلماً چنین عملکردی آینده و فردایی سالم را به امغان خواهد آورد.

در آخر از تلاش‌های بی‌شائبه و خالصانه‌ی پدرم جناب آقای حاج غفار حیدریان قره‌تپه که همیشه بزرگوارانه من را راهنمایی کرده‌اند بی‌نهایت تشکر و قدر دانی کنم و باتمام وجود این کتاب راباتمام مشکلاتی که متحمل شده‌ام به پدرم تقدیم میکنم تا شاید توانسته باشم گوشه‌ای از محبت‌های این پدر محترم را جبران کنم.

این کتاب تشکرویه از تلاش‌های تمامی اساتید گروه دامپزشکی و بلاخص بر بزرگواران کائنات دکتر داکتر هادی حیدریان آزاد اسلامی واحد ارومیه داشته باشم.

از تلاش‌های جناب آقای اسحاق حسن‌خانی، جناب آقای سلمان حیدری، جناب آقای داوود اسدزاد، میرحاجریا قره‌تپه، دکتر هادی خوش‌وقت، نوشاد نورپورتیز خراب و دیگر دوستان نهایت تشکر و قدر دانی را دارم.

دکتر هادی حیدریان قره‌تپه - اسفند ۹۲

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با ویتامین ها	۱۴
تحقیقاتی درباره ویتامین ها	۱۸
موارد کاربردی ویتامین ها	۱۹
ویتامین ها چیستند؟	۲۳
ویتامین ها مهم هستند؟	۲۳
چگونه ویتامین ها را دسته بندی می کنیم؟	۲۵
۱- ویتامین ها محلول در آب	۲۵
۲- ویتامین ها محلول در چربی ها	۲۷
مقدار مصرف ویتامین ها	۳۱
برخی از علل کمبود ویتامین ها در بدن	۳۲
عوارض کمبود ویتامین	۳۴
نقش و اهمیت مواد معدنی در بدن انسان	۳۷
انواع ویتامین ها	۴۲
وظایف ویتامین ها در بدن انسان	۴۳
ویتامین ها چگونه کار میکنند؟	۴۳
فصل دوم: ویتامین C	۴۵
تاریخچه کشف ویتامین	۴۶
اطلاعات کلی در مورد ویتامین	۴۷
ساختار شیمیایی	۴۸
نام علمی ویتامین C	۴۹
ساختار ویتامین C	۵۰
مشتق آسکوربات	۵۱

۵۲	نقش و عملکرد ویتامین در بدن برای سلامتی
۵۳	منابع غذایی ویتامین C کدام‌ها هستند؟
۵۵	کیوی بمب ویتامین C
۵۹	میزان نیاز بدن
۵۹	مقدار توصیه شده
۶۰	سرنوشت ویتامین C در بدن
۶۰	جذب
۶۱	شار
۶۴	مکان ذخیره در بدن
۶۴	عملکرد نقش ویتامین C در بدن برای سلامت
۷۳	عوارض ناشی از کمبود ویتامین C
۷۶	عوارض ناشی از مصرف زیاد
۷۶	ویتامین C در پیش‌گیری از سرطان موثر است
۷۹	شکل دارویی ویتامین C
۸۲	نحوه مصرف ویتامین C
۸۳	ضروریات و موارد استفاده ویتامین C
۹۰	احتیاطات استفاده از ویتامین C
۹۴	فصل سوم: ویتامین A
۹۵	تاریخچه کشف
۹۶	اطلاعات کلی در مورد «ویتامین A»
۹۹	پراکندگی جغرافیایی کشورهای برخوردار از «ویتامین A»
۹۹	کمبود «ویتامین A» در ایران
۱۰۶	ساختمان شیمیایی

نام شیمیایی «ویتامین A»	۱۰۲
منابع غذایی برای «ویتامین A» کدامند؟	۱۰۳
مقدار توصیه شده	۱۰۴
مکان ذخیره ویتامین	۱۰۶
عملکرد در بدن:	۱۰۶
عوارض و نقش «ویتامین A»	۱۰۷
عواملی موجب کمبود «ویتامین A» می شوند؟	۱۱۰
عوارض ناشی از کمبود	۱۱۱
عوارض ناشی از مصرف زیاد	۱۱۴
شکل دارویی	۱۱۶
ضروریات و موارد استفاده	۱۱۷
احتیاطات	۱۲۵
عوارض جانبی احتمالی ویتامین A چیست؟	۱۲۷
فصل چهارم: ویتامین K	۱۳۴
تاریخچه‌ی کشف	۱۳۵
ساختمان شیمیایی ویتامین K	۱۳۸
فرآیندهای متابولیکی	۱۳۹
فعالیت بیولوژیک	۱۳۹
نقش بیوشیمیایی	۱۳۹
نام علمی	۱۴۰
منابع غذایی ویتامین K	۱۴۱
ویتامین k و سبزیجات	۱۴۲
نقش ویتامین	۱۴۴

۱۴۵	 میزان مورد نیاز بدن
۱۴۵	 عملکرد ویتامین K
۱۴۶	 نقش فیزیولوژیک ویتامین کا
۱۴۶	 علایم کمبود ویتامین کا
۱۴۷	 کمبود ویتامین K
۱۵۰	 ضروریات و موارد استفاده
۱۵۳	 اشکال دارویی
۱۵۴	 موارد احتیاط
۱۵۶	 فصل پنجم: ویتامین D
۱۵۷	 تاریخچه کشف
۱۵۸	 ویتامین د (کوآنزیم ۱) چیست؟
۱۶۰	 ساختار شیمیایی
۱۶۰	 نام علمی
۱۶۰	 حقایق درباره ویتامین D
۱۶۲	 نقش ویتامین
۱۶۲	 منابع غذایی غنی از ویتامین
۱۶۳	 مقدار مصرف
۱۶۴	 چگونه ویتامین D را تامین کنیم؟
۱۶۶	 عوارض کمبود
۱۶۷	 علل کمبود ویتامین D
۱۶۸	 ویتامین D و سلامت نوزاد
۱۶۹	 عوارض مصرف زیاد ویتامین
۱۷۰	 اشکال دارویی

۱۷۰		طریقه مصرف ویتامین
۱۷۱		الزامات و موارد مصرف
۱۷۱		احتیاطات
۱۷۴		تداخلات دارویی
۱۷۵		موارد جانبی
۱۷۶		نگهداری داروی
۱۷۷		فصل ششم: ویتامین E
۱۷۸		تاریخچه کشف
۱۷۸		ساختار شیمیایی
۱۷۸		نام علمی
۱۷۹		نقش و عملکرد ویتامین E چیست؟
۱۸۰		منابع ویتامین E
۱۸۳		میزان مصرف
۱۸۳		اثرات کمبود ویتامین E
۱۸۵		اشکال دارویی
۱۸۵		نحوه مصرف
۱۸۶		ضروریات و موارد استفاده
۱۸۶		تداخل های احتمالی