ویتامین های مفید در فرسودگی

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

ویتامین آ

ویتامین ب12

ویتامین ب6

www.takbook.com

ویتامین سی

ویتامین دی

اسید فولیک

ویتامین کا

نیاسین

تیامین

www.takbook.com

مقدمه

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای متابولیسم مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود و به بیماری‌های مختلف مانند بری بری و پلاگر می‌انجامد

www.takbook.com

ویتامینها سبب تسهیل دگرگشت (سوخت و ساز بدن)، اسیدهای آمینه، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها می‌شوند و رشد و نمو و ترمیم سلولهای بدن را میسر می‌سازند.

برخی از ویتامینها سبب جذب مواد غذایی در روده می‌شوند و بعضی نیز به عنوان کاتالیزور عمل می‌کنند.

عمل آنها بر روی بافتهای اپی تلیال و همچنین استخوان بوده و در مجموع هر کدام از آنها از بروز یک عارضه جلوگیری می‌کند.

www.takbook.com

معمولا میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین‌ها هستند.

ویتامینها را به دو دسته مهم، شامل ویتامینهای محلول در آب و ویتامینهای محلول د

چربی

گرچه هر ویتامینی به مقدار بسیار اندکی برای رفع نیاز بدن کافی است، ولی باید گفت که

نگرانی مردم از کمبود ویتامین، چندان هم بی‌پایه نیست.

www.takbook.com

غذایی که می‌خوریم اگر متنوع باشد، ویتامین‌های ضروری را خود به خود به بدنمان می‌رساند (گویا فقط به استثنای ویتامین د)

اما اشکال این است که بسیاری از مردم در انتخاب خوراک خود، عاقلانه رفتار نمی‌کنند؛ یعنی رعایت نمی‌کنند که غذایشان متنوع باشد.

همچنین از غذاهای اساسی و مهمی که ویتامین‌ها را برایشان تأمین کند، غافلند.

به چنین افرادی باید مقداری ویتامین اضافی بخورانیم تا جبران کمبودشان بشود

www.takbook.com

بسیاری از ویتامین‌ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند؛ از این‌رو می‌توان گفت که بدن ویتامین‌های افزون بر نیاز خود را به راحتی دفع می‌کند. با این وصف اگر بخواهیم پیوسته یک یا چند ویتامین خاص را به افراط وارد بدن کنیم، کاری زیان‌بخش خواهد بود. این گفته به ویژه درباره ویتامین آ و ویتامین د کاملاً صحت دارد. پس نباید دایما از کپسول یا شربت ویتامین آ و ویتامین د استفاده کرد

www.takbook.com

ویتامین های محلول در چربی

1- در چربی و حلال های چربی محلولند

2- دفع آنها عمدتاً از طریق مدفوع است

www.takbook.com

اکثراً قدرت ذخیره شدن در بدن را دارا هستند

مصرف زیاد آن ها خطر مسمومیت را در پی خواهد داشت

البته ویتامین های محلول در آب را هم نباید بیش از حد مصرف نمود زیرا نیاز به ویتامین را بالا می برند. مثلاً مصرف زیاد ویتامین "ث" ممکن است موجب ایجاد سنگ مجاری ادراری گردد

www.takbook.com

عواملی که موجب کمبود ویتامین می شوند

فقر غذایی

اختلال در جذب، مثلاً شیره معده ترشح نشود یا خوب ترشح نشود

www.takbook.com

اختلال متابولیکی، یعنی آنزیم هایی که در متابولیسم شرکت می کنند وجود نداشته باشد یا از بین برود

مصرف بعضی از داروها یا بعضی از غذاها با هم، گاهی هم تأثیر نحوه پخت روی ویتامین ها تأثیر می گذارد

www.takbook.com

فصل اول ویتامین آ

A ویتامین

رتینول، اسید رتینوئیک مواد مغذی مهم برای دید، رشد، تقسیم سلولی، تولید مثل و ایمنی

همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی است.

آنتی اکسیدان ها مواد هستند که می توانند سلول های شما را در مقابل اثرات رادیکال های

آزاد محافظت کنند

www.takbook.com

- مولکول هایی که بدن شما تولید می کند و یا در معرض دود و تابش تنباکو قرار می گیرد.

رادیکال های آزاد ممکن است در بیماری های قلبی، سرطان و سایر بیماری ها نقش داشته باشند.

A ویتامین

در بسیاری از غذاها مانند اسفناج، محصولات لبنی یافت می شود.

www.takbook.com

منابع دیگر عبارتند از غذاهای غنی از بتا کاروتن، مانند سبزیجات برگ سبز، هویج

آکنه. به نظر می رسد دوزهای زیاد مکمل ویتامین آ

خوراکی بر روی آکنه اثر نمی گذارد

دژنراسیون ماکولار مرتبط با سن یک کارآزمایی بالینی بزرگ نشان داد افرادی که در

معرض خطر بالا آمدن دژنراسیون ماکولا مبتلا به پیشرفت های پیشرفته هستند،

www.takbook.com

ویتامین آ خطر ابتلا به این بیماری را 25 درصد کاهش می دهند و ترکیبی از ویتامین ها

بتا کاروتن را به وجود می آورند. کاملا مشخص نیست که نقش بتا کاروتن چگونه

است.

www.takbook.com

ارتباط بین استفاده از مکمل های ویتامین آ

و کاهش خطر ابتلا به ریه، پروستات و سایر

انواع سرطان ثابت شده است

سرخک مکمل های ویتامین آ

برای کودکان مبتلا به سرخک که در معرض خطر کمبود ویتامین آ

www.takbook.com

قرار دارندمصرف ویتامین آ توصیه می شود.

کمبود ویتامین.آ سبب کم خونی و خشکی چشم می شود

www.takbook.com

مصرف بیش از حد ویتامین آ عوارض جانبی دارد

حالت تهوع

استفراغ

سرگیجه

بینایی مبهم

www.takbook.com

مصرف دز بالای ویتامین آ عوارض جانبی در پی دارد

نازک شدن استخوان

آسیب کبدی

سردرد

اسهال

حالت تهوع

www.takbook.com

تحریک پوست

درد در مفاصل و استخوان

نقائص هنگام تولد

www.takbook.com

source of A vitamin

منابع ویتامین آ

chesse پنیر

egg تخم مرغ

oily fish روغن ماهی

milk شیر

youghrt ماست

www.tpt.info

www.takbook.com

References

Vitamin A. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/. Accessed Aug. 8, 2017.

Duyff RL. Use supplements wisely. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. New York, N.Y.: Houghton Mifflin Harcourt; 2017.

www.takbook.com

Vitamin A. Micromedex 2.0 Healthcare Series.

http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Aug. 8, 2017.

Vitamin A oral. Facts & Comparisons eAnswers.

http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/.

Accessed Aug. 8, 2017.

www.takbook.com

فصل دوم ویتامین ب12

B-12 ویتامین

کوبالالین ویتامین محلول در آب است که نقش مهمی در تشکیل سلول های قرمز خون، سوخت و ساز سلولی، عملکرد عصبی و تولید

www.takbook.com

DNA دارد

منابع غذایی ویتامین ب12

عبارتند از مرغ، گوشت، ماهی و محصولات لبنی

www.takbook.com

از آنجا که بدن شما قادر به ذخیره ارزش چند ساله ویتامین ب12

است، کمبود آن کم است. با این حال، اگر شما رژیم گیاهخواری یا وگان را دنبال کنید، ممکن

است مستعد ابتلا به کمبود باشید زیرا غذاهای گیاهی حاوی ویتامین

B-12

نیستند. بزرگسالان سالمند و افراد مبتلا به اختلال دستگاه گوارش که بر جذب مواد مغذی

تأثیر می گذارند نیز حساس به کمبود ویتامین

www.takbook.com

B-12 .هستند

کمبود ویتامینB12

می تواند منجر به کم خونی، خستگی، ضعف عضلانی، مشکلات روده، آسیب عصبی و اختلالات خلقی شود

www.takbook.com

دمانس کمبود ویتامین

B-12

با ضعف و عملکرد کم شناختی همراه است، اما معلوم نیست که آیا مکمل های

ویتامین ب 12

ممکن است به پیشگیری یا درمان زوال عقل کمک کنند

www.takbook.com

مقدار روزانه ویتامین

B-12

توصیه شده برای بزرگسالان 2.4 میکروگرم است

اکثر مردم ویتامین ب 12 را از رژیم غذایی متعادل دریافت می کنند.

www.takbook.com

با این حال، افراد مسن، گیاهخواران و افرادی که شرایطی دارند که توانایی آنها برای جذب ویتامین

B-12

از غذاها را تحت تاثیر قرار می دهند ممکن است از استفاده از مکمل های خوراکی مفید باشد

www.takbook.com

مکمل های ویتامین

B-12

همچنین برای زنان باردار یا شیردهی منحصرا توصیه می شود

www.takbook.com

ایمنی و عوارض جانبی

هنگامی که در دوزهای مناسب مصرف می شود، مکملهای ویتامین

B-12

به طور کلی در نظر گرفته می شوند. در حالی که مقدار توصیه شده روزانه ویتامین

B-12

برای بزرگسالان 2.4 میکروگرم است،

www.takbook.com

شما می توانید با خیال راحت از دوزهای

بالاتر استفاده کنید. بدن شما فقط به همان اندازه که نیاز دارد، جذب می کند و هر گونه بیش

از حد از طریق ادرار شما دفع میگردد

www.takbook.com

دوزهای بالا ویتامین ب12

مانند آنهایی که برای درمان کمبود آن استفاده میشوند، ممکن است باعث شوند

سرماخوردگی

سردرد

اضطراب

www.takbook.com

حالت تهوع

استفراغ

www.takbook.com

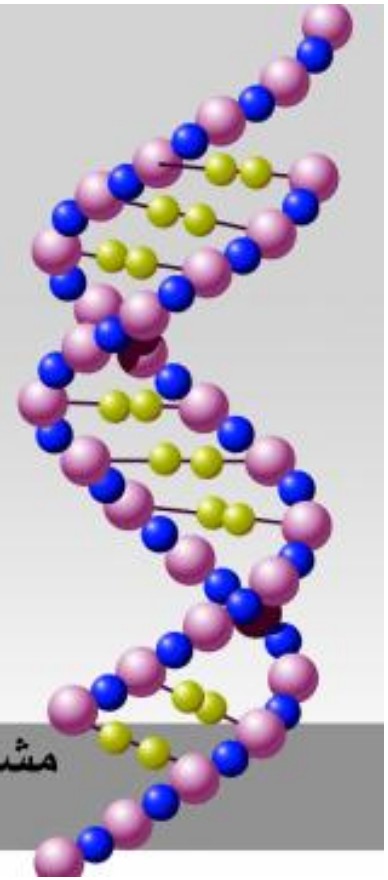
indication of B12
موارد مصرف ب۱۲

paranoiaپارانویا

depressionافسردگی

dementiaدمانس

physical problem مشکل فیزیکی



www.fppt.info

www.takbook.com

References

Vitamin B12. Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/. Accessed Aug. 23, 2017.

Fairfield KM. Vitamin supplementation in disease prevention. https://www.uptodate.com/contents/search. Accessed Aug. 23, 2017.

www.takbook.com

Schrier SL. Causes and pathophysiology of vitamin B12 and folate deficiencies. https://www.uptodate.com/contents/search. Accessed Aug. 23, 2017.

Cyanocobalamin. Micromedex 2.0 Healthcare Series. http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Aug. 23, 2017.

Cyanocobalamin (vitamin B12) oral. Facts & Comparisons eAnswers. http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/. Accessed Aug. 23, 2017

www.takbook.com

فصل سوم ویتامین ب6

B-6 ویتامین

پیریدوکسین) برای رشد مغز طبیعی و برای حفظ سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن سالم)

است

www.takbook.com

منابع غذایی ویتامین

B-6

عبارتند از مرغ، ماهی، سیب زمینی، نخود و موز. ویتامین

همچنین می تواند به عنوان یک مکمل، به طور معمول به عنوان کپسول خوراکی، قرص یا

مایع مصرف شود

www.takbook.com

افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا شرایطی که مانع از جذب مواد مغذی مواد غذایی از مواد غذایی (سندرم های مضر جذب) می شوند، بیشتر احتمال دارد کمبود ویتامین

B6

باشند. بعضی از بیماری های ژنتیکی و بعضی از داروهای صرع نیز می توانند منجر به کمبود شوند.

www.takbook.com

این می تواند وضعیتی را ایجاد کند که شما به اندازه کافی گلبول های قرمز خون سالم برای حمل اکسیژن کافی به بافت های بدن (کم خونی)، سردرگمی، افسردگی و سیستم ایمنی ضعیف داشته باشید

www.takbook.com

شواهدی وجود دارد که ویتامین

B-6

ممکن است علائم

PMS را کاهش دهد، اما این مطالعات با کیفیت پایین مطرح می شوند

www.takbook.com

عوارض مصرف بالای ویتامین ب6

کمبود کنترل عضلانی یا هماهنگی حرکات داوطلبانه (آتاکسی)

ضایعات پوستی ضعیف و مضر

علائم گوارشی مانند سوزش سر دل و تهوع

حساسیت به نور خورشید (حساسیت به نور)

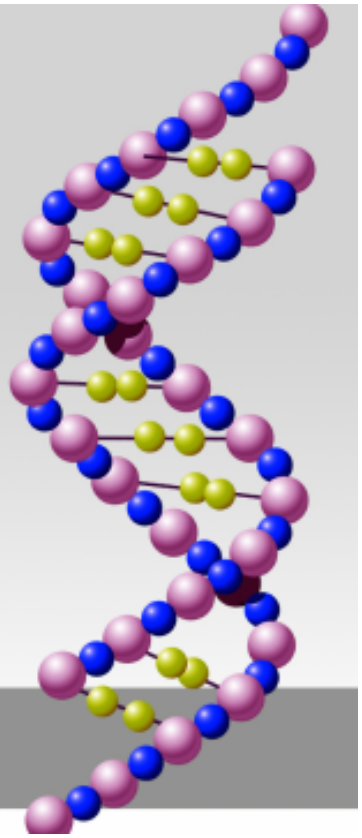
سستی

توانایی کاهش احساس درد و یا دمای شدید

www.takbook.com

indication of B6
موارد کاربرد ب۶

depressionافسردگی
confusionاختلال شناخت
nauseaتهوع
anemiaکم خونی
skin rashراش پوستی
dermatomyositis درماتومیوزیت



www.fppt.info

www.takbook.com

References

Vitamin B6 dietary supplement fact sheet. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional. Accessed Aug. 23, 2017.

www.takbook.com

Pyridoxine. Micromedex 2.0 Healthcare Series.

http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Aug. 23, 2017.

Pyridoxine hydrochloride (B6) oral. Facts & Comparisons eAnswers.

http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/.

Accessed Aug. 23, 2017.

www.takbook.com

فصل چهارم ویتامین سی

C ویتامین

اسید اسکوربیک یک ویتامین است که بدن شمابرای)

تشکیل رگ های خونی، غضروف

،

www.takbook.com

ماهیچه و کلاژن در استخوان به ویتامین سی نیاز دارد

یک آنتی اکسیدان،ویتامین سی

رادیکال های آزاد ممکن است در بیماری های قلبی، سرطان و سایر بیماری ها نقش داشته باشند. ویتامین سی در برابر رادیکالهای آزاد از بدن شما محافظت میکند

از آنجا که بدن شما ویتامین سی

را تولید نمی کند، باید آن را از رژیم غذایی خود دریافت کنید

www.takbook.com

ویتامین سی در میوه های

مرکبات، انواع توت ها، سیب زمینی، گوجه فرنگی، فلفل، کلم، گوزن بروکسل، اسفناج و بروکلی

یافت می شود. ویتامین سی

نیز به عنوان مکمل خوراکی در دسترس است، معمولا به شکل کپسول و قرص های جوشانده است

www.takbook.com

افراد مبتلا به بیماری های گوارشی و برخی از انواع سرطان ممکن است حساس به کمبود ویتامین سی باشند

کمبود ویتامین سی

شدید می تواند منجر به بیماری مشخص شده توسط کم خونی، خونریزی لثه، کبودی و بهبود زخم ضعیف شود

www.takbook.com

سرطان. خوردن رژیم غذایی غنی از میوه ها و سبزیجات ممکن است خطر بسیاری از انواع سرطان ها مانند سرطان سینه، روده بزرگ و ریه را کاهش دهد

عوارض مصرف دز بالای ویتامین سی

حالت تهوع

استفراغ

سوزش سر دل

www.takbook.com

التهاب

انسدادی که غذا یا مایع را از طریق عبور روده کوچک یا روده بزرگ (انسداد روده) نگه می دارد

گرفتگی معده

خستگی

سردرد

سوزش

www.takbook.com

اسهال

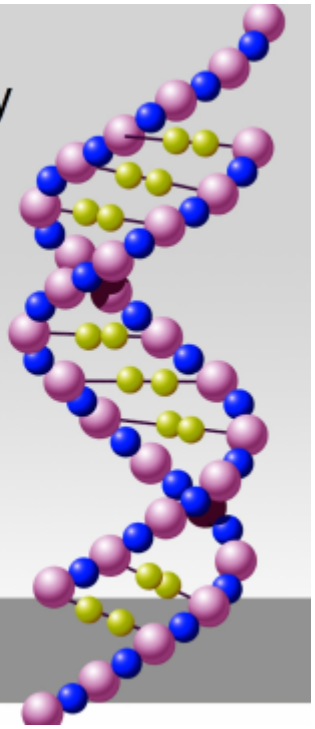
بیخوابی

سوزش پوست

www.takbook.com

Side effect C vitamin deficiency
عوارض کمبود ویتامین سی

diarrheaاسهال
anemiaکم خونی
gum bleedingخونریزی لثه
easy bruisingکبودی
pain in jointدرد مفاصل
weakness ضعف



www.fppt.info

www.takbook.com

References

Vitamin C — Fact sheet for health professionals. Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/. Accessed Aug. 10, 2017.

Vitamin C — Fact sheet for consumers. Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/. Accessed Aug. 10, 2017.

www.takbook.com

Vitamin C. Natural Medicines. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com. Accessed Sept. 29, 2017.

www.takbook.com

فصل پنجم ویتامین د

ویتامین دی

در بسیاری از خوراکی‌ها از جمله ماهی ها، تخم (مرغ)

شیرهای فرآوری شده و روغن کبد ماهی د یافت می‌شود.

www.takbook.com

همچنین نور خورشید تولید روزانه ویتامین دی

(Vitamin D)

در بدن را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد روزانه ده دقیقه قرار

گرفتن در برابر آفتاب می‌تواند از کمبود ویتامین

D

جلوگیری نماید

www.takbook.com

این ویتامین به جذب کلسیم و فسفر مواد غذایی در دیوراه‌ی روده کمک می‌کند.

کلسیم و فسفر برای سلامتی و استحکام استخوان‌ها ضروری هستند.

همچنین شواهدی وجود دارد که ویتامین د

خطر ابتلا به بیماریهایی مانند سرطان، دیابت و بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد

www.takbook.com

کودکان در حال رشد، زنان باردار و زنان شیرده به این ویتامین نیاز بیشتری دارند.

نشانه‌های کمبود ویتامین د

در بسیاری از افرادی که کمبود ویتامین د

دارند، نشانه‌ای دیده نمی‌شود یا نشانه‌های مبهمی از خستگی یا درد عمومی وجود دارد.

www.takbook.com

چون نشانه‌های کمبود این ویتامین، نامحسوس یا جزئی است معمولاً تشخیص داده نمی‌شود. اما در مواقعی که کمبود شدید است به آسانی در تغییر شکل استخوان‌ها قابل مشاهده است

نشانه‌های کمبود در اطفال و کودکان

۱. اسپاسم عضلانی، سیروز و مشکلات تنفسی در اطفال. البته این نشانه‌ها مربوط به کمبود کلسیم است که در نتیجه‌ی کمبود ویتامین د ایجاد می‌شود

www.takbook.com

۲.

نرمی استخوان ، پرانتزی شدن پاها ، درد استخوان به ویژه در ناحیه‌ی پاها، درد ماهیچه و ضعف عضلانی در کودکان، که با نام راشیتیسم شناخته می‌شود

رشد بدنی کم. قد بیشتر از وزن تحت تاثیر کمبود ویتامین سی.۳

.است. در این حالت ممکن است کودک برای شروع به راه رفتن تمایلی نداشته باشد

تأخیر در دندان درآوردن اطفال .۴

www.takbook.com

۵. آمادگی ابتلا به عفونت

۶. کج خلقی

۷. در راشیتسیم شدید، کلسیم خون بسیار پایین می‌آید که سبب اسپاسم ماهیچه‌ای و مشکلات تنفسی می شود. مشکلات تنفسی ممکن است به دلیل ضعف عضلات تنفسی و نرمی استخوان‌های قفسه سینه باشد

www.takbook.com

در موارد نادر سبب ضعف ماهیچه‌های قلب می‌شود .۸

www.takbook.com

complication of low D vitamin

عوارض ویتامین د

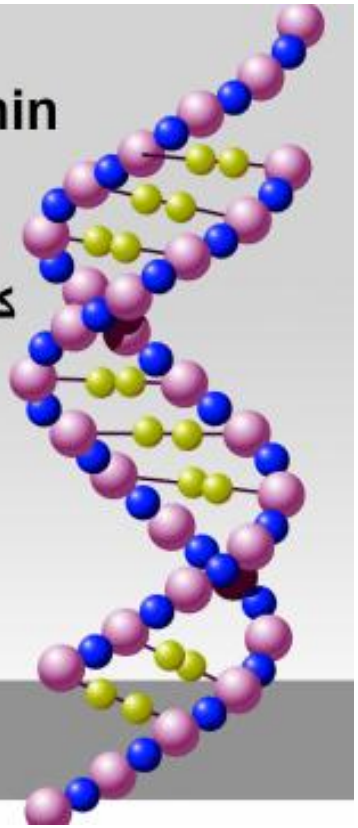
bone deficiencyکمبود استخوان

ricktesریکتزیا

bone painدرد استخوان

tendernessحساسیت

weaknessضعف



www.tpt.info

www.takbook.com

References

Vitamin D: Fact Sheet for Health Professionals. National Institutes of Health. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/. Accessed Sept. 29, 2017.

Vitamin D: Fact Sheet for Consumers. National Institutes of Health. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/. Accessed Sept. 29, 2017.

Vitamin D. Natural Medicines. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com. Accessed Sept. 29, 2017.

www.takbook.com

AskMayoExpert. Vitamin D deficiency. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research. 2017.

Gangwar AK, et al. Role of vitamin-D in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. Indian Journal of Physiology and Pharmacology. 2015;59:94.

www.takbook.com

فصل ششم اسید فولیک

اسید فولیک در تشکیل گلبول قرمز و رشد و عملکرد سلول های سالم مهم است. مواد مغذی در دوران اولیه بارداری برای کاهش خطر ابتلا به نقص مادرزادی و ستون فقرات حیاتی است

فولاد به طور عمده در سبزیجات برگ سبز تیره سبز، لوبیا، نخود و آجیل یافت می شود. میوه های حاوی فولات شامل پرتقال، لیمو، موز، خربزه و توت فرنگی هستند.

www.takbook.com

شکل مصنوعی فولات اسید فولیک است. این یک جزء حیاتی از ویتامین های پیش از قاعدگی است و در بسیاری از غذاهای غنی شده مانند غلات و میگو ها استفاده می شود

رژیم غذایی که فاقد غذاهایی با غلظت فولات یا اسید فولیک است، می تواند منجر به کمبود فولات شود. کمبود فولات نیز ممکن است در افرادی که شرایطی دارند مانند بیماری سلیاک که باعث جلوگیری از جذب مواد مغذی از غذاها (سندرم های مضر) شود جلوگیری می کند

www.takbook.com

تحقیقات در مورد استفاده از مکمل های اسید فولیک و خوراکی برای شرایط خاص نشان می دهد

نقائص هنگام تولد.

تحقیقات نشان داده است که مکمل های اسید فولیک می توانند از نقایص زایمانی لوله عصبی جلوگیری کنند.

مصرف یک ویتامین پیش از بارداری روزانه - که به طور کامل با شروع سه ماه قبل از بارداری شروع می شود - می تواند به اطمینان از این که زنان این مواد مغذی ضروری را به اندازه کافی مصرف می کنند، کمک کند

www.takbook.com

کمبود فولیک اسید. کمبود فولات خوراکی با مکمل اسید فولیک خوراکی درمان می شود. این نوع کمبود دیگر در بسیاری از کشورها مشکلاتی برای تقویت مواد غذایی مانند غلات و ماکارونی با اسید فولیک نیست

سرطان. برخی تحقیقات نشان می دهد که فولات ممکن است خطر ابتلا به سرطان های مختلف را کاهش دهد

افسردگی. برخی شواهد نشان می دهد که اسید فولیک ممکن است در درمان افسردگی مفید باشد

www.takbook.com

دمانس شواهد کافی برای حمایت از مکمل اسید فولیک برای جلوگیری از زوال عقل وجود ندارد

مصرف خوراکی اسید فولیک می تواند سبب

طعم بد در دهان شما

حالت تهوع

از دست دادن اشتها

گیجی

www.takbook.com

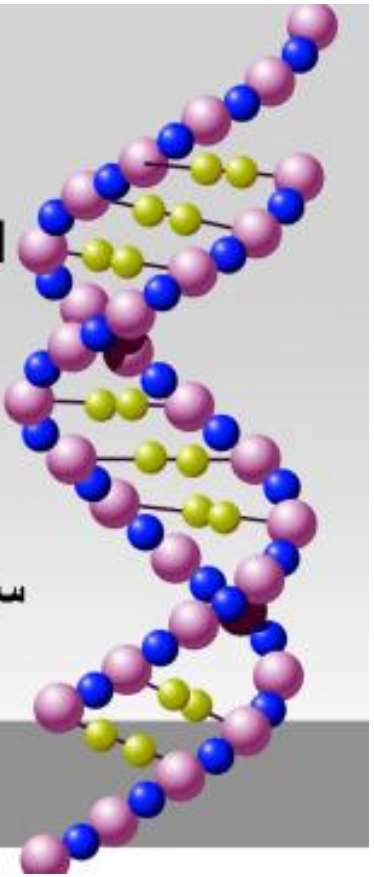
تحریک پذیری

اختلال الگو خواب

www.takbook.com

indication use of folic acid
موارد کاربرد اسید فولیک

dialysis دیالیز
anemia کم خونی
alcohol abuse سوء مصرف الکل



www.tppt.info

www.takbook.com

References

Folate. Micromedex 2.0 Healthcare Series. http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Aug. 9, 2017.

Folic acid (folacin; pteroylglutamic acid; folate) oral. Facts & Comparisons eAnswers. http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/. Accessed Aug. 9, 2017.

www.takbook.com

Fairfield KM. Vitamin supplementation in disease prevention. https://www.uptodate.com/contents/search. Accessed Aug. 15, 2017.

Folate: Fact sheet for health professionals. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-HealthProfessional/. Accessed Oct. 10, 2017.

Kaushansky K, et al., eds. Folate, cobalamin, and megaloblastic anemias. In: Williams Hematology. 9th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2016. http://accessmedicine.mhmedical.com. Accessed Aug. 15, 2017.

www.takbook.com

فصل هفتم ویتامین کا

K ویتامین

برای لخته شدن خون لازم است، به این معنی که به درستی درمان زخم کمک می کند

همچنین شواهدی وجود دارد که ویتامین کا

ممکن است باعث حفظ سلامت استخوان مفید شود

www.takbook.com

منابع خوب ویتامین کا

سبزیجات برگ سبز - مانند بروکلی و اسفناج

روغن های گیاهی

دانه غلات

مقدار کمی نیز در غذاهای گوشتی و لبنی یافت می شود

www.takbook.com

K فواید ویتامین

سلامت استخوان‌ها: به نظر می‌رسد که

ارتباطی بین کمبود ویتامین کا

و پوکی استخوان وجود داشته باشد. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که ویتامین کا

استحکام استخوان‌ها مؤثر بوده، باعث افزایش تراکم آن‌ها می‌شود، در نتیجه در برابر

شکستگی مقاوم‌تر خواهند بود

www.takbook.com

تقویت حافظه: افزایش میزان ویتامین

K

در خون باعث تقویت حافظه در بزرگسالان می‌شود.

در یک تحقیق بین افراد بالای هفتاد سال، کسانی که سطح بالاتری از ویتامین کا داشتند،

در گفت‌وگو کردن موفق‌تر بوده و وقایع را بهتر به خاطر می‌آوردند

www.takbook.com

سلامت قلب: ویتامین کا

باعث افزایش کیفیت متابولیسم قلب و کاهش فشار خون می‌شود. همچنین از رسوب کردن املاح در رگ‌ها جلوگیری می‌کند

منابع: ویتامین کا

به وفور در گیاهان سبز مثل کلم بروکلی، جعفری، کلم پیچ، اسفناج، مارچوبه وکاهو یافت می‌شود. از دیگر منابع غنی ویتامین

می‌توان به روغن‌های گیاهی، چای سبز،ترشیجات، کدوحلوایی و بعضی میوه‌ها اشاره کرد.

www.takbook.com

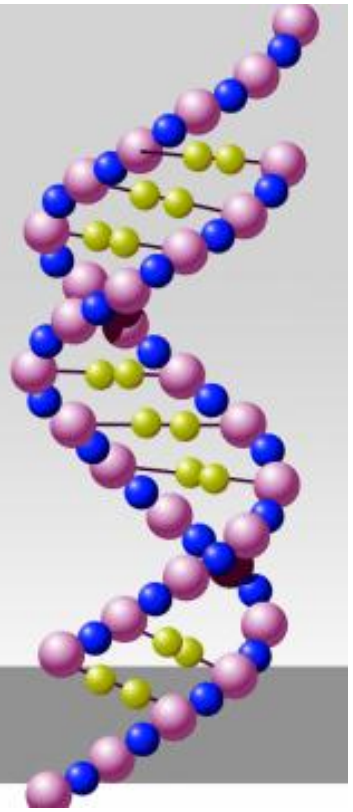
شامل گوشت، تخم مرغ، سویا، لوبیا و لبنیات می‌شود

www.takbook.com

source of k vitamin
منابع ویتامین کا

vegetableسبزیجات

vegatable oilروغن سبزیجات



www.tpct.info

www.takbook.com

References

^ Jump up to: a b c d "Vitamin K". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. July 2014. Retrieved 20 March 2017.

^ "Vitamin K Overview". University of Maryland Medical Center.

^ Hamidi MS, Gajic-Veljanoski O, Cheung AM (2013). "Vitamin K and bone health". Journal of Clinical Densitometry (Review). 16 (4): 409–13. doi:10.1016/j.jocd.2013.08.017. PMID 24090644.

www.takbook.com

^ Jump up to: a b Maresz K (February 2015). "Proper Calcium Use: Vitamin K2 as a Promoter of Bone and Cardiovascular Health". Integrative Medicine (Review). 14 (1): 34–9. PMC 4566462. PMID 26770129.

^ Hartley L, Clar C, Ghannam O, Flowers N, Stranges S, Rees K (September 2015). "Vitamin K for the primary prevention of cardiovascular disease". The Cochrane Database of Systematic Reviews (Systematic review). 9 (9): CD011148.

www.takbook.com

فصل هشتم نیاسین

نیاسین یک ویتامین گروه ب

است که توسط بدن شما ساخته شده و مورد استفاده قرار می گیرد تا غذا را به انرژی تبدیل کند. این کمک می کند تا سیستم عصبی، دستگاه گوارش و پوست شما را سالم نگه دارد

www.takbook.com

کلسترول بالا.

نیاسین تجویز شده برای افزایش کلسترول چربی لیپوپروتئین

(HDL) مفید است

میتواند کلسترول بد را کاهش دهد

اغلب بخشی از مولتی ویتامین روزانه است، اما اکثر مردم نیاسین B-3 نیاسین (ویتامین)

را از مواد غذایی که آنها می خورند به اندازه کافی دریافت می کنند.

www.takbook.com

. غذاهای غنی از نیاسین حاوی مخمر، شیر، گوشت، ترتیل و دانه های غلات می باشند

کمبود نیاسین (پلاگر). نیاسین و مواد مغذی مرتبط به نام نیاسین آمید برای درمان یا پیشگیری از کمبود نیاسین استفاده می شوند. این شرایط در ایالات متحده معمول نیست.

کمبود نیاسین با نقص های تولد مرتبط است. مطالعه ای در موش ها نشان داد که مکمل نیاسین در طی بارداری مانع از نقص های زایمان می شود.

تحقیقات برای اثبات یک مزیت مشابه در انسان مورد نیاز است

www.takbook.com

عوارض دوزهای بالا نیاسین در دسترس از طریق نسخه ممکن است باعث شود

سوزش شدید پوست همراه با سرگیجه

ضربان قلب سریع

خارش

تهوع و استفراغ

درد شکم

اسهال

www.takbook.com

نقرس

آسیب کبدی

دیابت

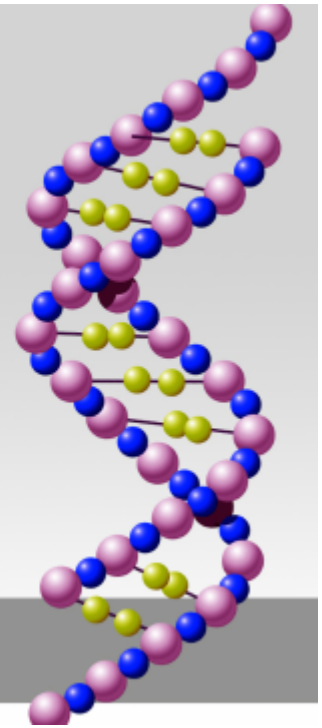
www.takbook.com

indication use of niacin
اندیکاسیون مصرف نیاسین

hyperlipidemia
هیپرلیپیدمی

pellagra
پلاگرا

niacin deficiency
کمبود نیاسین



www.fppt.info

www.takbook.com

References

Shi H, et al. NAD deficiency, congenital malformations and niacin supplementation. New England Journal of Medicine. 2017;377:544.

Schandelmaier S, et al. Niacin for primary and secondary prevention of cardiovascular events. Cochrane Database of Systematic Reviews. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD009744.pub2/full. Accessed Aug. 9, 2017.

www.takbook.com

Niacin. Micromedex 2.0 Healthcare Series. http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Aug. 9, 2017.

Niacin (B3; nicotinic acid) oral. Facts & Comparisons eAnswers. http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/. Accessed Aug. 9, 2017.

www.takbook.com

فصل نهم تیامین

(ویتامین B-1 تیامین

Thiamine. به بدن کمک می کند که از مواد مغذی انرژی تولید کند

.به عنوان تیامین شناخته شده است، برای رشد، توسعه و عملکرد سلول ها ضروری است

اکثر مردم تیامین را از مواد غذایی که آنها غذا می خورند به میزان کافی دریافت می کنند.

www.takbook.com

غذاهای غنی از تیامین شامل مخمر، حبوبات، گوشت خوک، برنج قهوه ای، و همچنین غذاهای غنی شده مانند غلات صبحانه است. با این حال، مواد غذایی گرم حاوی تیامین می تواند میزان تیامین را کاهش دهد.تیامین همچنین می تواند به عنوان مکمل، به طور معمول، به صورت خوراکی مصرف شود

ویتامین ها بر طبق موادی که در آب حل می شوند طبقه بندی می شوند. بعضی از ویتامین ها در آب حل می شوند و بقیه در چربی حل می شوند.

www.takbook.com

ویتامین های محلول در آب از طریق جریان خون منتقل می شوند. هر ویتامینی که در بدن استفاده نشود توسط ادرار دفع می شود

انسان ها به منبعی از ویتامین

B1

نیاز دارند، زیرا این ویتامین در بدن ذخیره نمی شوند.

بنابراین باید بخشی از رژیم غذایی روزانه باشد

www.takbook.com

تمام ویتامین های

B

در آب حل می شوند. آنها به تبدیل کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین به انرژی یا گلوکز کمک می کنند. آنها برای حفظ سلامت کبد، پوست، مو و چشم سالم ضروری هستند.

همچنین در سیستم عصبی نقش دارند و برای عملکرد مغز مورد نیاز هستند

B ویتامین

ویتامینی ضد استرس است، زیرا ایمنی بدن را در هنگام استرس افزایش می دهد

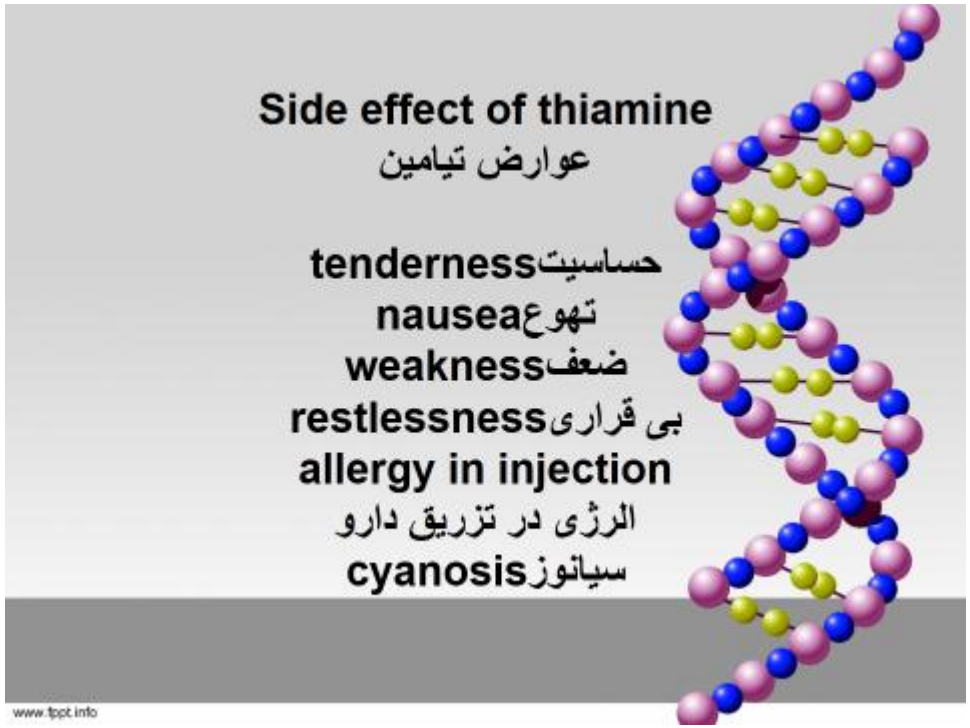
www.takbook.com

این ویتامین از بیماری هایی مانند بری بری که شامل اختلالات قلب، اعصاب و دستگاه گوارش است جلوگیری می کند

کاهش وزن و بی اشتهایی ممکن است در صورت عدم وجود تیامین باشد. در اثر کمبود تیامین مشکلات ذهنی، از جمله سردرگمی و از دست دادن حافظه کوتاه مدت، ضعف ماهیچه و علائم قلبی عروقی اتفاق می افتد

مصرف الکل باعث کمبود تیامین می شود زیرا الکل در فرآیند جذب تیامین توسط بدن اختلال ایجاد میکند

www.takbook.com



www.takbook.com

References

Thiamin. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/. Accessed Sept. 13, 2017.

Thiamine. Micromedex 2.0 Healthcare Series. http://www.micromedexsolutions.com. Accessed Sept. 13, 2017.

www.takbook.com

Thiamin. Facts & Comparisons eAnswers. http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/. Accessed Sept. 13, 2017.

Thiamin. Natural Medicines. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com. Accessed Sept. 12, 2017.

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com