

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: نشانه‌ها رکبورد ویتامین‌ها در مدخ

نام نویسنده: دکتر رضا پوردست گردانج

تعداد صفحات: ۵۲ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

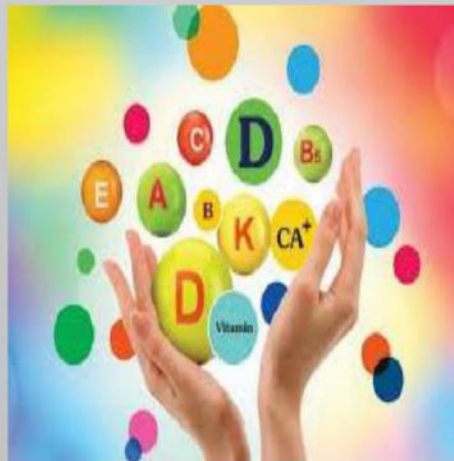


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نشانه های کمبود ویتامین ها در بدن



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضا پوردست گردان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

کمبود ب12 و سرگیجه

کمبود ویتامین ب3 و خشکی پوست

کمبود ب12 و برآمدگی زبان

کمبود ویتامین سی و چروک پوست

کمبود ب12 و کم خونی

کمبود ویتامین د و اختلال خواب

کمبود ویتامین ای و دردهای عضلانی

کمبود ویتامین کا و خون در مدفوع

کمبود اسید فولیک و سلامت مو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه

حتی کسانی که سالم غذا می‌خورند نیز ممکن است دچار کمبود در برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی شوند

ویتامین مواد مخصوصی که در اغذیه مختلف وجود دارند و وجود آن‌ها در جیره غذایی کاملاً ضروری است و کمبود آن‌ها منجر به امراض مختلفی می‌شود.

ویتامین‌ها انواع بسیار دارند: آ، ای، ب ۱، ب ۲، ب ۶، ب ۱۲، ب کمپلکس، ث، د، کا و غیره

ویتامین‌ها ترکیبات آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت و ساز 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

ویتامین‌ها سبب تسهیل (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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

علاوه بر مواد معدنی، ویتامین‌ها نیز مورد نیاز بدن هستند؛ زیرا بدون حضور آنها در غذا، سلامتی و تعادل اعضای بدن ناپایدار می‌شود و در اعمال حیاتی اختلالاتی ایجاد می‌گردد و عوارضی بروز می‌کند که گاه منجر به مرگ می‌شود

ویتامین‌ها سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کنند و تنها کمبود یک ویتامین می‌تواند، تمام بدن انسان را به مخاطره اندازد. بیشتر ویتامین‌ها از منابع اصلی طبیعی استخراج می‌شوند

تا به امروز 13 نوع ویتامین شناخته شده است

ویتامین‌ها یا محلول در آب یا محلول در چربی هستند

ذخیره ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به ویتامین‌های محلول در آب برای بدن آسان‌تر است

ویتامین‌ها همیشه حاوی کربن هستند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذا بهترین منبع ویتامین است؛ اما ممکن است پزشک به بعضی از افراد مصرف مکمل را پیشنهاد دهد

ویتامین های محلول در چربی

ویتامین های محلول در چربی در بافت چربی یا کبد بدن ذخیره می شود. ویتامین آ، دی، ای و کا محلول در چربی هستند. ذخیره سازی این ویتامین نسبت به ویتامین محلول در آب راحت تر است و تا چند روز (گاهی حتی چند ماه) در بدن ذخیره میشود ویتامین های محلول در چربی به کمک چربی یا لیپید از طریق دستگاه گوارش جذب می شود

ویتامین های محلول در آب

ویتامین های محلول در آب به مدت طولانی در بدن باقی نمی مانند. بدن نمی تواند این نوع از ویتامین را ذخیره کند و خیلی زود از طریق ادرار دفع می شوند. به همین دلیل، لازم است ویتامین های محلول در آب بیشتر از ویتامین های محلول در چربی جایگزین شوند

ویتامین ث و تمامی انواع ویتامین ب محلول در آب هستند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ویتامین ب 12 یکی از ضروری ترین ویتامین ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد
بسیاری از افراد، ویتامین ب12 را از طریق برنامه غذایی خود دریافت می کنند.
ویتامین به صورت طبیعی در برخی غذاها بر پایه پروتئین حیوانی یافت می شوند که عبارتند از:

گوشت قرمز و مرغ تخم مرغ شیر و دیگر محصولات لبنی

منابع گیاهی ب12

مخمّر خوراکی غلات غنی شده و شیر و برخی از گیاهان که با ویتامین ب12 غنی

شده اند

گروه هایی که ممکن است در خطر کمبود ویتامین ب12 باشند عبارتند از:

کهنسالان

کهنسالان و افرادی که تحت عمل جراحی گوارشی قرار گرفتند

افراد دارای بیماری ایدز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اختلال در نفس کشیدن و احساس سرگیجه

اگر بدن با کمبود شدید این ویتامین مواجه شود، ممکن است بیمار احساس تنگی نفس و سرگیجه داشته باشد. این مشکل هم به علت کاهش تولید گلبول قرمز خون و اختلال در اکسیژن رسانی به بافت‌های بدن است.

نشانه های کمبود ویتامین ها در بدن

www.takbook.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرگیجه یکی از بیماری‌های شایع در بین مردم دنیا محسوب می‌شود

یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین در بدن می‌باشد.

کمبود ویتامین ب 12 از مواردی است که گاهی اوقات در تشخیص علل سرگیجه

نادیده گرفته می‌شود.

2



نشان‌های کمبود ویتامین‌ها در بدن

www.takbook.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

"Vitamin B12: Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 9 July 2019. Archived from the original on 30 November 2019. Retrieved 1 November 2019.

"Vitamin B12". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 4 June 2015. Archived from the original on 29 October 2019. Retrieved 5 April 2019.

Yamada K (2013). "Cobalt: Its Role in Health and Disease". In Sigel A, Sigel H, Sigel RK (eds.). Interrelations between Essential Metal Ions and Human Diseases. Metal Ions in Life Sciences. 13. Springer. pp. 295–320.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

doi:10.1007/978-94-007-7500-8_9. ISBN 978-94-007-7499-5.

PMID 24470095.

Miller A, Korem M, Almog R, Galboiz Y (June 2005).

"Vitamin B12, demyelination, remyelination and repair in multiple sclerosis". Journal of the Neurological Sciences.

233 (1–2): 93–97. doi:10.1016/j.jns.2005.03.009. PMID

15896807. S2CID 6269094.

Greer JP (2014). Wintrobe's Clinical Hematology

Thirteenth Edition. Philadelphia, PA: Wolters

Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 978-1-4511-

7268-3. Chapter 36: Megaloblastic anemias: disorders of

impaired DNA synthesis by Ralph Carmel



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



t.me/caffeinebookly

ویتامین B3

یا نیاسین یکی از ویتامین‌های محلول در آب است. در واقع نیاسین واژه‌ای عمومی است که بر دو شکل ویتامین یعنی نیکوتین‌آمید و نیکوتینیک‌اسید اطلاق می‌شود. نیاسین ویتامینی است که مانع بروز بیماری پلاگر می‌گردد. گزارشات اولیه نشان داد که بیماران مبتلا به پلاگر نه تنها با مصرف پروتئین‌های حیوانی درمان می‌شدند، بلکه نسبت به مایع استخراجی حاصل از مخمر هم که فاقد هر گونه پروتئین است، واکنش مثبت نشان داده و علائم بیماری در آن‌ها برطرف می‌گردد.

این ویتامین یکی از مقاومترین مواد در طبیعت است. نیاسین در محیط‌های اسیدی، قلیایی، حرارت، نور و اکسیژن هوا مقاوم است و فقط مقدار مختصری در آب حل می‌شود. در یک طبخ معمولی 15 تا 25 درصد نیاسین از بین می‌رود.

عوارض پوستی شامل تورم، التهاب، ناراحتی، خشونت پوست، تاول و تغییر رنگ پوست می‌باشند که سه مشخصه اصلی دارند: علائم قرینه هستند، عارضه آن قدر شدید است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که مرز مشخصی بین قسمت میتلا و غیر میتلا وجود دارد و این که در تابستان به

علت تابش بیشتر آفتاب عوارض شدیدتر است

بهترین منابع ویتامین ب3 غذاهایی است که غنی از پروتئین باشد مانند: گوشت بدون

چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لوبیای خشک پخته شده و نخود، کبد، شیر کم چربی یا

بدون چربی و پنیر، سویا و آجیل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورت کمبود ویتامین ب 3 یا نیاسین احتمال بروز بیماری پلاگرا

(خشکی پوست) وجود دارد.

پوست ضخیم، تیره، خشن، زبر و پوسته پوسته می شود .

کمبود ویتامین د باعث تغییر رنگ در برخی از نواحی صورت به رنگ ارغوانی

و یا آبی شبیه به کبودی می گردد .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

Stipanuk, Martha H.; Caudill, Marie A. (2013). Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition - E-Book. Elsevier Health Sciences. p. 541. ISBN 9780323266956. Vitamin B3... potentially includes three different molecular forms: nicotinic acid, niacinamide, and nicotinamide riboside

Silvestre, Ricardo; Torrado, Egídio (2018). Metabolic Interaction in Infection. Springer. p. 364. ISBN 978-3-3197-4932-7. Niacin or nicotinate, together with its amide form nicotinamide, defines the group of vitamin B3 complex

Suter, Paolo; Russell, Robert (2018). "Chapter 326: Vitamin and Trace Mineral Deficiency and Excess".



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Harrison's Principles of Internal Medicine, 20th Ed. New York, NY: McGraw-Hill. ISBN 978-1259644030.

Goodman & Gilman's the pharmacological basis of therapeutics. Goodman, Louis S. (Louis Sanford), 1906-2000., Hardman, Joel G., Limbird, Lee E., Gilman, Alfred Goodman, 1941-2015. (10th ed.). New York: McGraw-Hill. 2001. ISBN 0071354697. OCLC 46548349.



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



t.me/caffeinebookly

ویتامین ب ۱۲ یا کوبالامین از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز برای حیات موجودات زنده است. این [ویتامین] برای تکثیر سلولی (خون‌سازی) و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.

این ویتامین همراه با فولیک اسید و دیگر ویتامین‌ها برای بارداری بسیار ضروری است. این ویتامین به مقدار کمی در مواد غذایی موجود است. باکتری‌های تولیدکننده ب ۱۲ در دستگاه گوارش انسان، از دهان و لثه و حلق تا روده بزرگ، زندگی می‌کنند اما قادر به تأمین کل نیاز بدن نیستند

گلوکسیت عبارت است از التهاب حاد یا مزمن زبان در اثر علل مختلف که گاهی مسری است. گلوکسیت می‌تواند خود بخود یا در اثر سایر بیماری‌ها رخ دهد. بعضی از علل التهاب زبان خطرناک و جدی هستند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمبودهای ویتامینی که می‌توانند به گلوستیت منجر شوند می‌توان به

ویتامین ب12

ویتامین E

ریبوفلاوین، فولات، و نیاسین اشاره کرد. بدون در نظر گرفتن این که

کدام ویتامین مقصر است، این نوع از گلوستیت معمولاً به گلوستیت کمبود ویتامین

ارجاع می‌شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر برآمدگی های کوچک در اطراف زبان (پاپیلا) می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین ب 12 باشد.

کمبود برخی ویتامین ها و مواد مغذی در بدن نیز سبب بیرنگ شدن زبان می گردد.

4



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

"Glossitis: MedlinePlus Medical Encyclopedia".

medlineplus.gov. Retrieved 26 April 2019.

Scully, Crispian (2008). Oral and maxillofacial medicine : the basis of diagnosis and treatment (2nd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone. p. 356. ISBN 978-0443068188.

Rogers, K, eds. (2010). The digestive system (1st ed.). New York, NY: Britannica Educational Pub., in association with Rosen Educational Services. p. 146. ISBN 978-1615301317.

Frank J. Domino (editor-in-chief), Robert A. Baldor, associate editors, eds. (2012-03-07). The 5-minute clinical consult 2012 (20th ed.). Philadelphia, Pa.: Wolters Kluwer



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Health/Lippincott Williams & Wilkins. pp. 532–33. ISBN
978-1451103038.**

**McMillan, Roddy; Forssell, Heli; Buchanan, John Ag;
Glenny, Anne-Marie; Weldon, Jo C.; Zakrzewska, Joanna
M. (2016). "Interventions for treating burning mouth
syndrome". The Cochrane Database of Systematic
Reviews. 11: CD002779.
doi:10.1002/14651858.CD002779.pub3. ISSN 1469-493X.
PMC 6464255. PMID 27855478.**



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



t.me/caffeinebookly

ویتامین سی

یک ویتامین محلول در آب است، که در بدن انسان ساخته نمی شود و لذا یک ماده غذایی ضروری برای بدن به حساب می آید. میزان مورد نیاز روزانه آن بسته به سن افراد از ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم متفاوت است و این نیاز در زمان حاملگی و شیردهی بیشتر از افراد افزایش می یابد. افراد سیگاری به روزانه ۳۵ میلی گرم ویتامین سی معمولی نیاز دارند

در میوه ها و سبزیجات ویتامین سی

در بسیاری از میوه ها و سبزیجات به وفور یافت میشود.

منابع سرشار ویتامین ث (به ترتیب میزان ویتامین موجود در آنها) شامل گروه مرکبات (پرتقال، لیمو و گریپ فروت)، انواع فلفل شیرین (قرمز، زرد و سبز)، کیوی، بروکلی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم قرمز، گل کلم و طالبی می باشند.

این ویتامین به طور طبیعی در غلات وجود ندارد و به صورت غنی شده به آنها افزوده می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از آنجا که حرارت باعث تجزیه شدن اسید آسکوربیک (ویتامین ث) می گردد، پختن سبزیجات و میوه ها به خصوص با حرارت بالا باعث از بین رفتن بخش عمده ویتامین ث می شود

کلاژن پوست را انعطاف پذیر نگه می دارد و ظاهری جوان به آن می بخشد و بر همین اساس است که بسیاری از محصولات زیبایی حاوی کلاژن هستند. از این رو، جای شگفتی نیست که کمبود ویتامین سی

اثر منفی بر ظاهر و بافت بزرگترین اندام بدن انسان داشته باشد

زمانی که بدن با کمبود ویتامین سی

مواجه است، احتمال خشکی، زبری، پوسته پوسته

و قهوه ای رنگ شدن پوست نیز افزایش می یابد. این شرایط به دلیل تولید کلاژن

ناکافی شکل می گیرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سطوح بسیار کم ویتامین سی نشانه های پیری از جمله بروز چین و چروک را افزایش خواهد داد. این به دلیل آن است که ویتامین سی در تولید کلاژن، پروتئینی که مسئول انعطاف پذیری و حفظ جوانی پوست است، نقش دارد.

6



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

"Ascorbic Acid Injection 500mg/5ml - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). July 15, 2015. Retrieved October 12, 2020.

"Ascorbic Acid 100mg Tablets - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). October 29, 2018. Retrieved October 12, 2020.

"Ascor- ascorbic acid injection". DailyMed. October 2, 2020. Retrieved October 12, 2020.

"Ascorbic Acid liquid". DailyMed. November 13, 2018. Retrieved October 12, 2020.

"Leonas Vitamin C- ascorbic acid tablet, chewable". DailyMed. September 14, 2018. Retrieved October 12, 2020.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Merck Index, 14th ed.

"Vitamin C". ChemSpider. Royal Society of Chemistry.

Retrieved July 25, 2020.

"Ascorbic acid Use During Pregnancy". Drugs.com.

Archived from the original on December 31, 2016.

Retrieved December 30, 2016.

"Ascorbic Acid". The American Society of Health-System

Pharmacists. Archived from the original on December 30,

2016. Retrieved December 8, 2016.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رنج تخمین زده می شود که 6٪ از مردم در ایالات متحده و انگلیس از کمبود ویتامین B12 می برند.

این وضعیت توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک مشکل بهداشت جهانی شناخته شده است که می تواند میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار دهد.

کمبود B12 معمولاً با علائمی چون

خستگی شدید، کمبود انرژی، ضعف عضلات و حتی مشکلات حافظه مشخص

می شود. همچنین، می تواند منجر به تعدادی از مشکلات جدی سلامتی، مانند آسیب عصبی غیر قابل برگشت، اضطراب یا افسردگی یا اختلالاتی شود که بر هماهنگی، تعادل و گفتار تأثیر می گذارد

افراد سالمند بیشتر در معرض این کمخونی قرار می گیرند. در واقع حدود 12 درصد

این افراد دچار کمبود ویتامین B12 هستند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دلایل، علائم این کمبود و همچنین راه های پیشگیری از آن آشنا کنیم.

ویتامین ب12

با مصرف مواد غذایی حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی تأمین می‌شود

بعضی از افراد از طریق تغذیه حتی بیش از احتیاج روزانه‌شان نیز ویتامین

B12 دریافت می‌کنند.

میزان اضافی این ویتامین در کبدشان ذخیره می‌شود. توجه داشته باشید که ابتلا به

کمخونی به واسطه‌ی کمبود ویتامین B12

امکان دارد اما خیلی رایج نیست. بیشتر موارد مشکل کمخونی در نتیجه‌ی وجود

مشکلی در جذب این ویتامین به وجود می‌آید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این کم‌خونی معمولاً علائم مشخصی ندارد. می‌توان به علائمی مثل خستگی، رنگ
پریدگی و در برخی موارد زرد شدن رنگ چهره، سرگیجه، تپش قلب و نفس نفس زدن
زیاد اشاره کرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



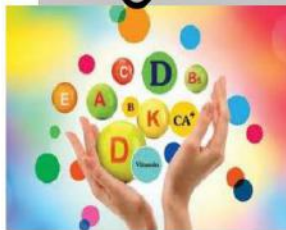
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲ می تواند موجب این علامت شود.
در صورت عدم درمان، کم خونی می تواند به برخی عوارض جدی منجر شود
که تپش قلب یکی از آنها است. دریافت ویتامین ب به میزان کافی می تواند به
بهبود این شرایط کمک کند.

6



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

Andres E, Serraj K (2012). "Optimal management of pernicious anemia". Journal of Blood Medicine. 3: 97–103. doi:10.2147/JBM.S25620. PMC 3441227. PMID 23028239.

Professional guide to diseases (9 ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 2009. p. 502. ISBN 9780781778992.

Forbis, Pat (2005). Stedman's medical eponyms (2nd ed.). Baltimore, Md.: Lippincott Williams & Wilkins. p. 6. ISBN 9780781754439.

"What Are the Signs and Symptoms of Pernicious Anemia?". NHLBI. April 1, 2011. Archived from the original on 14 March 2016. Retrieved 14 March 2016.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

"What Is Pernicious Anemia?". NHLBI. April 1, 2011.

Archived from the original on 14 March 2016. Retrieved 14 March 2016.

"How Is Pernicious Anemia Diagnosed?". NHLBI. April 1,

2011. Archived from the original on 14 March 2016.

Retrieved 14 March 2016.

"How Is Pernicious Anemia Treated?". NHLBI. April 1,

2011. Archived from the original on 14 March 2016.

Retrieved 14 March 2016.

"ICD-10 Version:2015". apps.who.int. Archived from the

original on 2015-11-02. Retrieved 2015-11-13.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ویتامین D

یکی از ویتامین های لازم برای بدن است که علاوه بر کمک به رشد و استحکام استخوان ها از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کند و در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش وزن نقش مهمی ایفا می کند. منبع اصلی این ویتامین نور خورشید است اما می توانید ویتامین مورد نیاز برای بدن را با مصرف بعضی از غذاها و داروها تامین نمایید

ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است که توسط بدن و زمانی که در معرض نور آفتاب قرار گرفته باشد، ساخته می شود. این ویتامین در برخی از غذاها وجود دارد و همچنین به- عنوان مکمل غذایی در دسترس است

D ویتامین

تاثیر مهمی بر سیستم ایمنی بدن دارد. این ویتامین التهابات را کنترل کرده و باعث به وجود آمدن پروتئینی می شود که باکتری ها و ویروس ها را از بین می برد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمبود ویتامین د در افراد

نوزادان

کودکان زیر 4 سال

خاتم های باردادر و شیرده

افراد بالای 65 سال

افرادی در معرض کم نور خورشید قرار دارند

افرادی که بیشتر در خانه هستند و اغلب پوست خود را می پوشانند

بسیاری از ما ویتامین د

را برای نقش موثر آن در سلامت استخوانها، تنظیم خلق و خوی، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی، کمک به کنترل التهاب و غیره می شناسیم؛ اما جالب است بدانید که نقش آن در خواب و اختلالات آن نیز بسیار مهم است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمبود ویتامین د بر کیفیت خواب افراد هم تأثیر منفی دارد

کمبود ویتامین د می تواند با تغییرات بسیاری در شرایط خواب مانند ساعات

خواب کمتر و کیفیت پایین تر خواب مرتبط باشد.

همچنین، این شرایط با افزایش التهاب بینی و لوزه پیوند خورده است که

می تواند به آپنه خواب و اختلال در خواب منجر شود.

7



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

**"Office of Dietary Supplements - Vitamin D".
ods.od.nih.gov. October 9, 2020. Retrieved October 31,
2020.**

**Norman AW (August 2008). "From vitamin D to hormone
D: fundamentals of the vitamin D endocrine system
essential for good health". The American Journal of
Clinical Nutrition. 88 (2): 491S–499S.
doi:10.1093/ajcn/88.2.491S. PMID 18689389.**

**Bikle DD (March 2014). "Vitamin D metabolism,
mechanism of action, and clinical applications". Chemistry
& Biology. 21 (3): 319–29.
doi:10.1016/j.chembiol.2013.12.016. PMC 3968073. PMID
24529992.**

**MacDonald J (July 18, 2019). "How Does the Body Make
Vitamin D from Sunlight?". JSTOR Daily. Retrieved July
22, 2019.**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Holick MF, MacLaughlin JA, Clark MB, Holick SA, Potts JT, Anderson RR, et al. (October 1980). "Photosynthesis of previtamin D3 in human skin and the physiologic consequences". Science. 210 (4466): 203–5.
Bibcode:1980Sci...210..203H. doi:10.1126/science.6251551.
JSTOR 1685024. PMID 6251551.**

**Calvo MS, Whiting SJ, Barton CN (February 2005).
"Vitamin D intake: a global perspective of current status".
The Journal of Nutrition. 135 (2): 310–6.
doi:10.1093/jn/135.2.310. PMID 15671233.**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ویتامین E

یک ماده مغذی است که برای بینایی، تولید مثل و سلامتی خون، مغز و پوست ضروری است. ویتامین ای

همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که می توانند از سلول های شما در برابر اثرات رادیکال های آزاد محافظت کنند.

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

مکمل های ویتامین ای مزایای آنتی اکسیدان های طبیعی را ندارند

منابع غذایی ویتامین ای

هشت نوع ویتامین ای مشخص وجود دارد، اما محققان معتقدند که تنها یک نوع، آلفا

توکوفرول، در رفع نیازهای غذایی انسان کمک می کند

آجیل، دانه و برخی روغن ها حاوی بیشترین ویتامین ای را دارا هستند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ویتامین ای همچنین به عنوان یک مکمل خوراکی بصورت کپسول یا قطره موجود است

برخی از سبزیجات سبز و تیره، چند میوه و برخی از انواع غذاهای دریایی نیز حاوی ویتامین ای هستند

ضعف عضلانی: وجود ویتامین ای برای سیستم عصب مرکزی ضروری است و

به عنوان یکی از آنتی اکسیدان های اصلی بدن تعریف شده که کمبود آن باعث

«استرس اکسیداتیو»، تولید اثر سمی و آسیب به ساختارهای درون سلولی می شود که

در نهایت احساس ضعف در ماهیچه ها به انسان دست می دهد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



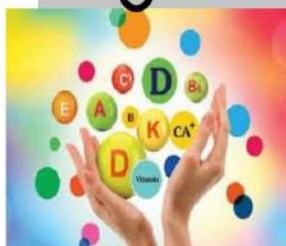
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دردهای عضلانی می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین ای میباشد .
البته، احساس درد پس از انجام ورزش دلیلی برای نگرانی نیست
اما اگر به طور مداوم با احساس ضعف و درد در عضلات خود مواجه
هستید و زندگی کم تحرکی دارید

8



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

Traber MG, Bruno RS (2020). "Vitamin E". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 115–36. ISBN 978-0-323-66162-1.

"Vitamin E". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 1 October 2015. Retrieved 3 August 2019.

Institute of Medicine (2000). "Vitamin E". Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, DC: The National Academies Press. pp. 186–283. doi:10.17226/9810. ISBN 978-0-309-06935-9. PMID 25077263.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

"Vitamin E". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 12 July 2019. Retrieved 3 August 2019.

Péter S, Friedel A, Roos FF, Wyss A, Eggersdorfer M, Hoffmann K, Weber P (December 2015). "A Systematic Review of Global Alpha-Tocopherol Status as Assessed by Nutritional Intake Levels and Blood Serum Concentrations". International Journal for Vitamin and Nutrition Research. 85 (5–6): 261–281. doi:10.1024/0300-9831/a000281. PMID 27414419.



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



t.me/caffeinebookly

ویتامین k

از ویتامین های ضروری بدن و محلول در چربی است که برای جذب پروتئین و انعقاد خون در بدن به آن نیاز است

نقش ویتامین k

در کمک به انعقاد خون و نیز جلوگیری از انعقاد به خوبی شناخته شده است.

ویتامین کا همچنین در سلامت استخوان ها نقش دارد

گفتنی است که این ویتامین خطر خونریزی در بیماری های کبدی، یرقان، سوء جذب و

یا خطر خونریزی در اثر مصرف بلند مدت آسپیرین و آنتی بیوتیک ها را کاهش

می دهد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محققان در تحقیقاتی تازه دریافته اند افرادی که از مواد غذایی حاوی ویتامین کا بیشتر استفاده می کنند، به انواع سرطان ها به خصوص سرطان ریه و پروستات کمتر مبتلا شده یا کمتر بر اثر سرطان می میرند

سبزیجات برگ دار تیره رنگ به طور تازه برای تهیه سالاد و یا به صورت بخارپز مورد استفاده قرار می گیرند. این گونه سبزیجات علاوه بر ویتامین کا سرشار از کلسیم، نیز هستند

کلم پیچ، گیاه گل قاصدک، شاهی، اسفناج، شلغم، خردل، چغندر، گل کلم، کاهو و کاسنی از آن دسته سبزیجاتی هستند که هر کدام دارای مقدار زیادی ویتامین کا هستند عملکرد اولیه دیگر ویتامین کا تنظیم لخته سازی خون است. این به دلیل نقشی است که در مخلوط کردن پروترومبین دارد.

لخته شدن خون به صورت خودکار اتفاق می افتد زمانی که زخمی ایجاد می شود و باعث خونریزی رگ های خونی می شود. مولکول هایی که باعث لخته شدن خون می شوند به صورت دائم در کانال های خونی در حال گردش اند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نقش ویتامین کا در این مورد تنظیم لخته سازی خون با انتقال کلسیم به داخل بدن است
معمولا نوزادانی که تازه با دنیا آمده اند، مورد تزریق ویتامین کا قرار می گیرند تا از
خونریزی آنها جلوگیری شود.

این ویتامین همچنین برای کودکانی که مبتلا به نفس تنگی هستند لازم و ضروری
است و این کودکان می توانند با مصرف منظم قطره های خوراکی این ویتامین درمان
شوند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



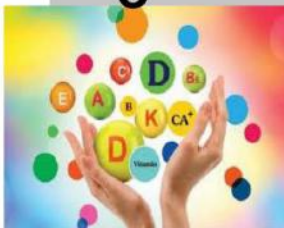
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مشاهده خون در مدفوع تقریبا همیشه دلیلی برای نگرانی محسوب می شود.
این شرایط می تواند یکی از نشانه های کمبود ویتامین کا باشد.
بدون در نظر گرفتن دلیل وجود خون در مدفوع، مراجعه به پزشک برای
بررسی دقیق شرایط و شناسایی دلیل آن اهمیت ویژه ای دارد

9



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

"Fact Sheet for Health Professionals – Vitamin K". US National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. June 2020. Retrieved 26 August 2020.

"Vitamin K". Corvallis, OR: Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University. July 2014. Retrieved 20 March 2017.

BP Marriott; DF Birt; VA Stallings; AA Yates, eds. (2020). "Vitamin K". Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 137–54. ISBN 978-0-323-66162-1.

Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients (2001). "Vitamin K". Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine,



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium,
and Zinc. National Academy Press. pp. 162–196.**

**doi:10.17226/10026. ISBN 978-0-309-07279-3. PMID
25057538.**

**"Nutrition facts, calories in food, labels, nutritional
information and analysis". Nutritiondata.com. 13 February
2008. Retrieved 21 April 2013.**



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



t.me/caffeinebookly

اسید فولیک که به نام های فولات یا ویتامین ب9

نیز خوانده می شود در کشاورزی کاربردی مهم دارد همچنین برای بسیاری از اعمال بدن از جمله سلامتی سیستم عصبی، خون و یاخته ها حیاتی و اساسی است.

این ویتامین بدن را در مقابل بیماری های قلبی، نقصهای مادر زادی، پوکی استخوان و سرطان های مشخصی حفظ می کند

اسید فولیک برای زنان و مردان

زنانی که باردار هستند یا می خواهند باردار شوند و زنان شیرده

زنانی که نوزادی با عارضه اسپاتیا بیفیدا (نقصان تشکیل ستون فقرات که ممکن است

به بیرون زدگی بافت های عصبی بینجامد) به دنیا آورده اند و می خواهند دوباره

باردار شوند

زنانی که عضوی از خانواده شان به اسپاتیا بیفیدا دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زنانی که خودشان اسپانیا بیفیدا دارند و می خواهند باردار شوند

منابع غنی اسید فولیک شامل اسفناج، سبزی های برگی سبز تیره، شلغم، چغندر،
لوبیای سویا، جگر گاو، سبزی های ریشه ای، غلات کامل، جوانه گندم، انواع حبوبات
مانند عدس، لوبیای سفید، چشم بلبلی، لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، بادام زمینی، ماهی
آزاد، آب پرتقال و آواکادو و توت فرنگی می باشد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

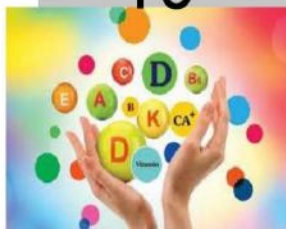


t.me/caffeinebookly

ویتامین های گروه ب از جمله بیوتین و اسید فولیک، نقش مهمی در
حفظ سلامت موها دارند و کمبود آنها باعث نازک و
شکننده شدن موها می شود.

اسید فولیک در غلات غنی شده و برنج سفید یافت می شود

10



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

References

"Fact Sheet for Health Professionals – Folate". National Institutes of Health. Archived from the original on 2 April 2011.

Welch AD (1983). "Folic acid: discovery and the exciting first decade". *Perspect. Biol. Med.* 27 (1): 64–75. doi:10.1353/pbm.1983.0006. PMID 6359053. S2CID 31993927.

"Folic Acid". *Drugs.com*. American Society of Health-System Pharmacists. 1 January 2010. Archived from the original on 8 August 2017. Retrieved 1 September 2016.

"Folic Acid". *The PubChem Project*. Archived from the original on 7 April 2014.

"Folic Acid". *ChemSrc*.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**"Folate". Micronutrient Information Center, Linus Pauling
Institute, Oregon State University. 2014. Retrieved 17
March 2018. Folate is a water-soluble B-vitamin, which is
also known as vitamin B9 or folacin.**



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[t.me/caffeinebookly](#)