

۱۴۰۵/۸/۱۲

به نام خدا

ویتامین C در پزشکی

گردآوری و تدوین :

پدرام کاوه

سرشناسه: کاوه / پدرام

عنوان و نام پدیدآور: ویتامین C در پزشکی / پدرام کاوه
مشخصات نشر: تهران - البرز فردانش ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: رقعی- ۷۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۲-۴۷۷-۰۰

رده: بی ۲: گره: ۱۳۹۹ ۵/۹۴ RM۶۶۶

ه. بنای دیویی: ۶۱۵/۳۲۸

شماره کتابشناسی: ۴۲۲۲۶۴۴

نویسنده: پدرام کاوه

عنوان: ویتامین C در پزشکی

مشخصات ظاهری: ۷۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۲-۴۷۷-۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپخانه: محمد / صحافی: صدف

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

البرز فردانش:

ضلع شمال غربی پل سیدخندان-اول خیابان شقایق-کوچه بن بست اول-پلاک ۱۲-واحد ۱۲

alborz22 887501@ yahoo.com

آدرس ایمیل:

آدرس وب سایت:

www.alborz80.ir

۲۲۸۶۰۲۶۰- ۲۲۸۸۷۵۰۱

تلفن:

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	تاریخچه ویتامین C
۱۶	ویتامین C در دوران باستان
۱۷	اهمیت ویتامین C
۱۸	خواص زیاده بیهوشیمایی ویتامین C
۱۹	ویژگی های بیوشیمیایی آسکوربیک اسید
۱۹	متابولیسم و جذب
۲۱	تداخل ویتامین C
۲۱	سنتز ویتامین C
۲۳	اعمال ویتامین C
۲۳	توزیع ویتامین C در بدن
۲۴	برداشت سلولی ویتامین C
۲۵	دفع ویتامین C
۲۵	خاصیت آنتی اکسیدانی ویتامین C
۲۷	محافظت از پوست در برابر پیری
۲۸	نقش ویتامین C در ساخت کلاژن
۲	چرا استفاده موضعی ویتامین C مهم است؟
۳۱	نقش در تشکیل استخوان و غضروف
۳۲	تأثیر بر عملکرد هورمون ها و غدد
۳۳	نقش در تقویت سیستم ایمنی

- ۳۳..... نقش ویتامین C در سرماخوردگی.....
- ۳۵..... ویتامین C و دیابت.....
- ۳۶..... ویتامین C و اثر بر روی سلول های سرطانی.....
- ۳۶..... ویتامین سالمندان.....
- ۴۰..... تأثیر ویتامین C در کاهش مضرات سیگار.....
- ۴۱..... نقش ویتامین C در بیماری های قلبی و عروقی.....
- ۴۲..... نقش ویتامین C در کاهش احتمال سکته مغزی.....
- ۴۳..... نقش ویتامین C در حفاظت از چشم.....
- ۴۴..... نقش ویتامین C در تغذیه ورزشکاران.....
- ۴۵..... نقش ویتامین C در تولید انرژی.....
- ۴۶..... نقش ویتامین C در واکنش های حساسیت.....
- ۴۶..... اهمیت ویتامین C در دوران بارداری.....
- ۴۷..... ویتامینی بر علیه فشار خون دوران بارداری.....
- ۴۷..... نقش ویتامین C در باروری.....
- ۴۷..... ویتامین C علیه آرتریت.....
- ۴۹..... نقش ویتامین C در جلوگیری از عفونت های ادراری.....
- ۴۹..... در چه زمانی ممکن است ویتامین C کمتر به بدنمان برسد.....
- ۵۰..... شکل دارویی.....
- ۵۱..... نکات مصرف و نگهداری.....
- ۵۲..... میزان مصرف.....
- ۵۳..... هشدارها و نکات قابل توجه.....
- ۵۵..... ترکیبات افزایش دهنده جذب ویتامین C.....

۵۶.....	تداخل مواد غذایی چرب با اثرات ویتامین C
۵۶.....	منع مصرف.....
۵۷.....	مضرات و عوارض ویتامین C
۵۷.....	تداخل دارویی.....
۵۸.....	اسکوروی.....
۶۲.....	شایع - بن علایم اسکوروی.....
۶۳.....	آریب - شایع بیماری اسکوروی.....
۶۵.....	اسکوروی در انسان.....
۶۵.....	کمبود ویتامین C در مغز جنین تأثیر منفی دارد.....
۶۶.....	اپیدمیولوژی اسکوروی.....
۶۶.....	درمان اسکوروی.....
۶۹.....	منابع گیاهی و جانوری.....
۶۹.....	تشریح منابع گیاهی ویتامین C.....
۷۲.....	بریدن میوه ها با چاقوی تیز.....
۷۳.....	روش های ارزیابی تغذیه ای ویتامین C.....
۷۳.....	دستورالعمل اندازه گیری.....
۷۶.....	نگاه کلی به ویتامین C.....
۷۷.....	منابع.....

سخن نویسنده:

با سلام و عرض ادب خدمت شما عزیزان

بسیار خوشحال و مفتخرم که اکنون بعد از دو سال تلاش پیگیر و مستمر با همکاری انتشارات البرز فردانش گردآوری و تدوین کتاب حال حاضر به پایان رسید.

قصد اینجانب از چاپ این مجموعه، آشنایی و شناخت بیشتر از ویتامین C بوده که نقش بسزایی در تغذیه و سلامت انسان دارد. از اینرو سعی شده است مطالب این کتاب در عین داشتن زبانی ساده و روان از نظر علمی کاملاً معتبر، جامع و کاربردی ارایه شود.

مطالب این کتاب از کتاب مرجع پزشکی و بیوشیمی و تغذیه اقتباس گرفته و همچنین از سایت های مختلف خارجی و ایرانی معتبر برای تکمیل و شرح جزئیات این کتاب استفاده نموده ام و جهت حفظ حقوق مادی و معنوی نگارنده این مطالب و رعایت قانون کپی رایت، آدرس تمامی کتاب ها و وب سایت ها در پایان کتاب تحت عنوان منابع ذکر شده است. در پایان لازم می دانم از انتشارات البرز فردانش تشکر کرده و از تمامی زحمات خانم مریم رمضانی جهت آماده سازی کتاب و صفحه آرایی تشکر و قدردانی خود را ابراز می نمایم.