

کتاب جامع ویتامین‌ها

براساس کتاب جانوس زمپنی و همکاران
و انضمام جدیدترین مقالات و گزارش موارد

زعفر قلی نژاد

کارشناس بیوشیمی بالینی

امید علوی

کارشناس ارشد بیوشیمی بالینی

با همکاری

افشین طیبی صوفیانی

دانشجوی کارشناسی علوم آزمایشگاهی

ویراستار

دکتر زعفر قلی نژاد

با مقدمه‌ای از

دکتر میترا نوربخش

هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه



«یک اتاق بدون یک جسم بدون روح است»

مارکوس تولیوس سیسرو...

ویتامین‌ها ترکیباتی بسیار مهم در سلامت، رشد و تکامل، تولید مثل و حفظ و نگهداری تمامیت موجودات زنده محسوب می‌شوند و کمبود این ترکیبات می‌تواند تأثیرات جدی بر جای گذاشته و سلامت انسان را به مخاطره بیندازد. ترکیبات متعددی زیرمجموعه ویتامین‌ها طبقه‌بندی می‌شوند که عموماً ساختمانی پیچیده داشته و ردپای آنها را می‌توان در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک، خصوصاً مسیرهای درهم تنیده متابولیک یافت. با توجه به نقش بنیادی ویتامین‌ها در فرایندهای گوناگون بیولوژیک، شناخت این فرایندها جز با آگاهی از خصوصیات و اعمال ویتامین‌ها امکان‌پذیر نمی‌باشد.

بررسی برنامه آموزشی مقاطع گوناگون مصوب شورای عالی برنامه‌ریزی علوم پزشکی، علی‌الخصوص دوره‌های تحصیلات تکمیلی رشته‌های بیوشیمی بالینی و علوم تغذیه نشان می‌دهد مبحث ویتامین‌ها از مباحث مهم تلقی شده و بخش قابل توجهی از دروس را به خود اختصاص داده است. عناوینی که درک آنها نیازمند تلفیق دانش ساختارهای مولکولی، بیوشیمی، سم‌شناسی، فارماکولوژی و تعارف پزشکی و علوم تغذیه می‌باشد. کتب بیوشیمی عموماً با تمرکز بر ساختار و مکانیسم واکنش‌ها و بیومارکرهای کمبود یا سمیت به موضوع پرداخته‌اند و بعد تغذیه در آنها کمتر است و در مقابل، در کتب تغذیه ابعاد بیوشیمیایی کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. لذا یک منبع جامع و تخصصی در قالب یک کتاب به زبان فارسی در حوزه ویتامین مورد نیاز است.

در کتاب Handbook of Vitamins نوشته Janos Zemleni و همکارانش، مباحث ویتامین‌ها به صورت بسیار ظریف و استادانه‌ای گنجانده شده‌اند. ترجمه این اثر چهارچوب کتابی است که به همت مجموعه‌ای از اساتید و دانشجویان تألیف و ترجمه شده است. نویسندگان ضمن ترجمه کتاب مذکور، به بسط موضوعات مبهم پرداخته‌اند و برای هر ویتامین مهم‌ترین و آموزشی‌ترین گزارش موارد را در پایان فصول گنجانده‌اند، که بعد بالینی کتاب را تقویت کرده است. لذا به جرأت می‌توان گفت در این کتاب به طور جامعی مباحث مربوطه با قلم ساده‌ای به رشته تحریر در آمده است.

در ابتدای فصول، تاریخچه کشف هر ویتامین به مانند یک داستان جذاب مخاطب را جذب می‌نماید. ساختارها از نظر شیمیایی تشریح شده و عملکرد متابولیک ویتامین‌ها به شکل کاملی توضیح داده شده است. کمبود ویتامین‌ها و درمان آنها به کمک مکمل و دارو، با توجه به اصول و قواعد علم تغذیه

و فارماکولوژی مورد بحث قرار گرفته است. سمیت دوزهای بالا برای هر ویتامین تعریف شده است و نهایتاً گزارش موارد کمبود و یا سمیت، دیدگاهی بالینی و پزشکی به خواننده می‌دهد. اثر حاضر یکی از جامع‌ترین، به‌روزترین و پرکاربردترین منابع در حوزه ویتامین‌ها است و مطالعه کتاب به دانشجویان رشته‌های بیوشیمی، تغذیه، زیست‌شناسی و پزشکی توصیه می‌شود.

دکتر میترا نوربخش

دانشیار گروه بیوشیمی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

www.ketab.ir

۱.....	ویتامین A	فصل ۱
۳۷.....	ویتامین D	فصل ۲
۷۵.....	ویتامین K	فصل ۳
۱۰۷.....	ویتامین E	فصل ۴
۱۲۷.....	ویتامین B ₁	فصل ۵
۱۶۳.....	ویتامین B ₂	فصل ۶
۱۸۱.....	ویتامین B ₃	فصل ۷
۲۱۱.....	ویتامین B ₅	فصل ۸
۲۲۹.....	ویتامین B ₆	فصل ۹
۲۵۳.....	ویتامین B ₇	فصل ۱۰
۲۷۵.....	ویتامین B ₉	فصل ۱۱
۳۰۱.....	ویتامین B ₁₂	فصل ۱۲
۳۴۹.....	ویتامین C	فصل ۱۳
۳۷۷.....		نمایه
۳۸۱.....		ضمیمه رنگی