

فاتن الصَّفْتي

الفَيَاتِينَات

سِلَاحٌ ذُو حَدَّيْنِ



1-610-52-1



1-610-52-1

فاتن الصّفتي

مكتبة دار الهدى - عين مليلة

الفتايات سلاح ذو حدين

«دع عقاقيرك في قواريرك .. وعالج نفسك بالغذاء قبل الدواء»

«أبقراط أبو الطب»

مكتبة دار الهدى - عين مليلة

(891) عين مليلة - عين مليلة

مكتبة دار الهدى - عين مليلة

(40) 80548 - 80549 : 80548

دار الهدى

80548 : 80549

عين مليلة - الجزائر

فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع
5	إهداء
7	مقدمة
9	— التغذية
10	وظائفها
12	عناصرها
13	— ماهى الفيتامينات ، وكيف اكتشفت
15	— الوظائف العامة للفيتامينات
17	— تقسيم الفيتامينات

أولاً : الفيتامينات التى تذوب فى الدهون

19	1 — فيتامينات (أ)
20	مصادره — خواصه
21	أهميته بالنسبة للجسم
25	تأثير عمليات الطهى على فيتامين (أ)
27	الاحتياجات اليومية من فيتامين (أ)
28	2 — فيتامين (د)
29	خواصه
30	أهميته بالنسبة للجسم
33	العوامل التى تؤثر عليه
33	حاجة الجسم اليومية من فيتامين (د)
34	مصادر الفيتامين
36	3 — فيتامين (هـ)
36	خواصه ومصادره

37 4 — فيتامين (ك)

38 علاقته بالتجلط

38 مصادر الفيتامين ك

39 حاجة الجسم اليومية من الفيتامين ك

ثانياً : الفيتامينات التي تذوب في الماء

40 1 — فيتامين (ج) أو حمض الاسكوربيك

41 أهميته بالنسبة للجسم

43 الأمراض الناشئة عن نقص فيتامين ج

53 الاحتياجات اليومية من فيتامين ج

54 حاجة الشخص البالغ من فيتامين ج

55 حاجة الحامل والمرضع من فيتامين ج

55 مصادر الفيتامين ج

57 2 — فيتامين (ب) المركب

57 فصل عوامل مختلفة من الفيتامين

59 أهمية مجموعة فيتامين (ب) بالنسبة للجسم

59 خطورة نقص مجموعة فيتامين (ب) المركب

60 (1) فيتامين ب₁ أو الفيتامين

62 أهميته بالنسبة للجسم

63 علاقته بالهضم — بالنمو — بالغدد التناسلية — بالقلب

64 كيف يحدث النقص في الثيامين ؟

64 أعراض نقص الثيامين

65 تأثير عمليات التجهيز والتصنيع على الفيتامين

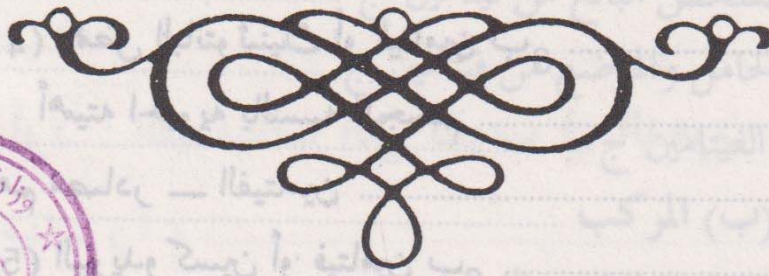
65 حاجة الفرد اليومية من الفيتامين

66 أهم مصادره

68	(2) فيتامين ب ₂ أو الريبوفلافين
69	خواصه ووظائفه الحيوية
70	الأعراض الناشئة عن نقص الريبوفلافين
71	الأعراض العامة — تأثير عمليات التصنيع على الفيتامين
71	حاجة الفرد اليومية
73	أهم مصادر الفيتامين
74	(3) النياسين أو حمض النيكوتينيك
75	أهميته الحيوية
76	خواص الفيتامين
77	حاجة الفرد اليومية
79	(4) حمض البانتوثينيك أو فيتامين ب ₃
79	أهميته الحيوية بالنسبة للجسم
80	أهم مصادر — الفيتامين
81	(5) البيريدوكسين أو فيتامين ب ₆
82	أهميته الحيوية — أعراض نقصه — خصائصه
83	(6) البيوتين
83	خواصه
84	أعراض نقص البيوتين — ومصادره — حاجة الفرد اليومية
85	(7) الأينوستيول
85	أهميته الحيوية
85	(8) الكولين
86	خصائصه
86	(9) حمض الفوليك أو فيتامين ب ₉
86	خواصه
87	أعراض نقص الفيتامين — الأهمية الحيوية لحمض الفوليك
89	حاجة الفرد اليومية — أهم مصادره

- 90 (10) فيتامين ب 12
90 أهميته الحيوية
93 نحن نفسد غذاءنا بأيدينا
96 احذر أقراص الفيتامينات فإنها لا تصنع المعجزات
101 اضبط! ... جريمة قتل في المطبخ

رقم الجرد :
رقم الفاتورة : 023670
التاريخ : 17.11.92
الأصل : A./E.N.A.L.



رقم الايداع
18 91
عين مليلة - الجزائر

طبع المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية

وحدة الرعاية ، الجزائر

1991

Printed in Algeria.