

از آن پس حدود متجاوز از ۲۲ ویتامین تا حال کشف شده که مهمترین آن ها این است.

می شود اهمیت ویتامین را به طور خلاصه به شرح زیر بیان کرد:

۱- ویتامین ها جهت سلامت تغذیه اغلب سلول های بدن، لازم وحتما می شود گفت برای ادامه زندگی نیاز بوده و کمبود آنها پس از مدتی ایجاد بیماری های گوناگون می نماید.

۲- اگر چه به طور کلی این مواد به اندازه بسیار کم در تغذیه لازمند، ولی همین مقدار کم بسیار ضروری و اساسی می باشد.

۳- کمبود هر ویتامین، افزون به نشانه همگانی آن در بدن، بیماری مخصوصی به وجود می آورد که در نتیجه بیشتر باعث از بین رفتن و از کار افتادن اعضای دیگر شده و به طور کلی کمی آن باعث بیماری های خطرناک شوند.

۴- معمولاً اگر ویتامین ها کمی زیادتر از میزان احتیاج خورده شود، آن قدر ضروری متوجه انسان نخواهد شد، (مگر در مورد مصرف ویتامین D که بعداً توضیح داده می شود)

ویتامین ها بر دو نوع تقسیم شده اند:

۱- محلول در آب.

۲- محلول در چربی ها.

ویتامین های محلول در آب: ویتامین های محلول در آب عبارتند:

از آسیداسکربیک AEIBE ASCORBIC یا ویتامین C ویتامین B کمپلکس که عبارتند از:

تیامین Thiamine یا ویتامین ب ۱. ریبوفلاوین Riboflavine یا ویتامین

ب ۲. نیاسین Niacine. آسیدپانتوتنیک Pantothenic. پیریدکسین Pyre

docsine یا ویتامین ب ۶ بیوتین Biotine و فلاسین Folacin.

آسیدفولیک Folic Acide ویتامین ب ۱۲. پارا آمینو بنزوئیک آسید

Para - Aminobenzoic Acide اینوسیتل Inositol و کلین Choline را نام برد.

ویتامین های محلول در آب به مقدار خیلی کم در بدن قابل ذخیره بوده و باید روزانه مرتب خورده شوند.

ویتامین های محلول در چربی: از دسته ویتامین های محلول در چربی ها، ویتامین های: A پرو ویتامین - کاروتین D provitamine - Carotene کالسيفرول E Calciferol توکوفرول Tocopherol و K منادیون Menadione را می توان نام برد.

ویتامین های محلول در چربی در بدن به خوبی ذخیره می شوند. باید در نظر داشت که ویتامین های محلول در چربی در حرارت پخت و پز عادی از بین رفته و در آب حل نمی شوند.

در صورتی که ویتامین های محلول در آب به طور کلی هم به آسانی در آب پخت و پز حل می شوند و هم در گرمای آشپزی تا اندازه قابل توجهی از بین می روند. به همین خاطر باید اصل کلی را در نظر داشت که مواد غذایی:

شامل ویتامین ها می باشند (ویتامین C و ویتامین های B کمپلکس) خوب است در کمترین مقدار آب لازم (هر چه کمتر بهتر) پخته شود و فقط تا آنجا که نرم و قابل جویدن شوند.

از بین رفتن ویتامین ها را در اثر ماندن و کهنه شدن مواد غذایی را نیز باید در نظر گرفت.

ویتامین آ - A: ویتامین A که در چربی محلول است، در رشد و نمو بدن خیلی مهم بوده و یکی از ویتامین های بسیار ضروری و لازم برای بدن است.

از خواص آن ازدیاد مقاومت بدن در مقابل میکروب ها است. این ویتامین در بهبود استخوان ها و دندان ها نیز تأثیر دارد.

مهم تر از همه خاصیت پایه ای این است که چشم می تواند در تغییر از یک نور زیاد به نور کم، تعادل خود را برقرار و حفظ نماید، زیرا این ویتامین یکی از اجزاء ترکیبی شبکیه چشم را تشکیل می دهد... از زمان بقراط یک

نوع بیماری چشم شناخته شده بود و انسان را شب هنگام بکلی کور می کرد و شب کوری نام داشت و همیشه هم به هم خوردگی و خرابی کره چشم بود. در آن زمان برای درمان این بیماری، ورقه هایی از جگر تازه هر حیوانی را که در دسترس بود روی چشم می گذاشتند تا آن را درمان کنند. بیماری که امروز کراتوما لاسی نامیده می شود یکی از نشانه های خاص کمبود ویتامین A است. این ویتامین به جز چشم، در سایر نقاط بدن نیز تاثیرات زیادی دارد که کمبود آن درد غشاء مخاطی، گرفتگی مجرای تنفسی و دستگاه گوارش و آلات تناسلی و خشکی پوست را خواهد داشت، زبری و خشکی پوست، پوسته شدن بازوان و ران ها نمونه ای از کمبود این ویتامین می باشد. همه بیماری هایی که در نتیجه کمبود این ویتامین ایجاد می شوند در اثر این است که بدن نمی تواند Carotene را در سوخت و ساز بدن (متابولیسم) تبدیل به ویتامین A بنماید، یا این که مقدار لازم کاروتین مثلاً هویج خورده شود. تبدیل کاروتین به ویتامین A در کبد و روده کوچک انجام نمی گیرد. اشخاصی که کبدشان بیمار است نمی توانند آن را تبدیل نمایند، ویتامین A در رشد و نمو بدن خیلی مهم بوده و به همین جهت است که اغلب بیماری این کمبود در سنین رشد اتفاق می افتد. در مورد تغییر ظاهر پوست که یاد شد به اضافه خشکی و زبری پوست، از جای جای دیگر پوست جوش های کوچکی هم بیرون می آیند که بسیار بد منظره بوده و نام (پوسا قورباغه) را روی آن گذاشتند که بیشتر در سینه، شکم، شانه و پشت گردن بیرون می آید. از خصایص ویتامین A این است که: خیلی با ثبات بوده و به سختی تجزیه شده و از بین می رود. این ویتامین در بدن قابل ذخیره است و در مواقع کمبود آن، بدن می تواند از ذخیره خود مقدار لازم را تامین نماید. کاروتن سبب ازدیاد ذخیره ویتامین A در کبد می شود. سن انسان در مقدار ذخیره ویتامین A دخالت زیادی دارد.

نوزادان و شیرخواران چون ذخیره کمی از این ویتامین دارند، لذا مادران باید در دوران بارداری بیش از آنچه که خودشان احتیاج دارند ویتامین A مصرف کنند تا در رشد و نمو کودک کاستی پدید نشود، نیز کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی کنند، باید به آن ها ویتامین A به مقدار لازم داده شود. به طوری که گفته شد، این ویتامین در حالی که در آب قابل حل نیست در روغن حل می شود، لازم است اگر غذاهای حاوی این ویتامین مثلاً هویج و کدو را در روغن سرخ کنیم از روغنش هم استفاده شود، پارافین مانع جذب این ویتامین و ویتامین های محلول در چربی دیگر می شود.

اگر مصرف آن در مواردی (با دستور پزشک فقط) تجویز شود باید حداقل ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خورده شود. این مطلب به قدری مهم است که در آمریکا (سال ۱۹۴۴) اعلامیه منتشر نموده، خطر و مضار استعمال پارافین فوراً بعد از غذا را به مردم گوشزد کردند و به آن ها فهماندند که پارافین مانع جذب ویتامین های A و D و E و K، کلسیم و فسفر شده باید به فاصله چند ساعت پس از خوردن آخرین غذا خورده شود. (مصرف پارافین اکنون توصیه نمی شود).

مقدار لازم ویتامین A در روز برای اشخاص بالغ در حدود پنج هزار، برای زنان باردار و یا زنان شیرده، تا روزی شش هزار واحد بین المللی است برای بچه ها نیز پنج هزار واحد یا معادل ۱۳۰ واحد برای هر صد کالری می باشد. ویتامین A به اندازه زیاد در جگر، شیر، خامه، کره، زرده تخم مرغ، ماهی و سبزیجات به خصوص هویج، کدو، میوه جات زرد رنگ مانند زرد آلو، آلو، طالبی و گرمک وجود دارد. چیزی که باید مورد توجه قرار گیرد این است که:

با وجودی که ویتامین های محلول در چربی مقاومت شان در برابر گرما یا ماندن در مرور زمان از ویتامین های محلول در آب زیادتر است، اما باید توجه نمود که اگر روغن ها مانده باشند و یا طعم و بوی آن ها عوض شده باشد، مسلماً ترکیبات ویتامین های محلول در آن نیز نمی تواند مورد

دارد و باید در غذای روزانه مقدار لازم را به بدن برسانیم. ولی همین طور که در بالا گفتیم، افراط در مصرف این ویتامین، ایجاد عوارضی از قبیل سردرد و ضعف عمومی، بی اشتهاپی و تهوع می کند.

مخصوصاً چون این ویتامین با کلسیم و فسفر رابطه دارد، لذا زیادی مصرف این ویتامین، سبب دفع کلسیم و فسفر از راه ادرار می شود.

دیده شده مقدار این ویتامین در غذاهایی از قبیل: خامه و زرده تخم مرغ، کره و جگر در فصول و زمان مختلف فرق می کند و از لحاظ محاسبه قابل اطمینان نیست. لزوم مصرف آن برای زنان باردار و شیرده نیز ثابت شده و برای پیران و اشخاصی که اغلب دور از آفتاب به سر می برند نیز لازم است، ولی در مورد لازم بودن مصرف خودسرانه آن، برای اشخاص بزرگسال و بالغین توصیه نمی شود، اما مصرف ماهی توصیه اکید دارد.

ویتامین ب - B یک دکتر هلندی به نام ایکمان Eijkman در سال ۱۸۹۷ به این نکته پی برد: کسانی که غذای منحصر به برنج سفید دارند به بیماری بربری مبتلا می شوند و به این نکته پی برد که: باید در برنج سفید کرده، ماده ای از بین رفته باشد که اهمیت بسیار دارد. ولی به اهمیت این موضوع پی نبرد، تا این که بالاخره در اوایل قرن بیستم دانشمندان دیگری به این مطلب پی بردند و این مواد را کشف کردند و آن را ویتامین (ب) نام نهادند.

ویتامین B کمپلکس: در حال حاضر در حدود ۱۲ نوع مختلف از ویتامین ب مشخص گردیده که به طور کلی دارای صفات مشابهی می باشند از قبیل: قابلیت حل شدن در آب، موجود بودن در اغلب غذاهای معمولی، وجود سرشار آن ها در خمیر مایه و جگر سیاه.

اغلب این ویتامین ها با هم در مواد غذایی جمعند و به همین دلیل در موارد درمانی، با استفاده از ویتامین ب کمپلکس به نتیجه نهاده می شود.

ویتامین B1 یا تیامین: در سال ۱۹۱۰ دکتر ویلیامز Williams رابطه بیماری بری بری را با ویتامین «ب۱» از B کمپلکس تشخیص داده و یافت- که این بیماری با پوسته های برنج درمان می شود و پس از ۲۵ سال تحقیق و تجسس و آزمایش بالاخره در سال ۱۹۳۶ موفق گردید که این ویتامین را در لابر اتوار تهیه نماید. بدیهی است در اوایل، این ماده خیلی گران تهیه می شد ولی بعداً فوق العاده ارزان و فراوان ساخته شد.

امروز بیماری بری بری بسیار نادر شده ولی در عوض کمبودهای جزئی ویتامین ب۱ در تمام نواحی جهان از رایج ترین کمبودها می باشد و نشانه های این کمبود که عبارتند از: عصبانیت، کم اشتهاپی، بی خوابی و خستگی سریع و غیره که در افراد بی شماری دیده می شوند.

بیماری بری بری در سال ۱۹۴۷ در فیلیپین دومین علت مرگ بود و در هر صد هزار نفر ۱۳۲ نفر از این بیماری تلف می شدند.

پیشگیری از وقوع این بیماری به وسیله خوردن نان سبوس دار است. خوردن شیر و حبوبات، خصوصاً نخود فرنگی، لوبیا می باشد.

در خمیر مایه هم مقدار زیادی از ویتامین ب۱ وجود دارد و در میوه ها نیز به طور متفاوت وجود دارد. همچنین در مخمر آب جو به مقدار بسیار زیاد و در سبوس غلات و برنج، در کاهو و کلم، اسفناج و هویج و حبوبات و در غذاهای حیوانی مانند: سیر، زرده تخم مرغ، کره، گوشت، مغز، جگر و قلوه وجود دارد. عواملی که در نابودی ویتامین ب۱ مؤثرند عبارتند از:

حرارت دادن طولانی غذا و اضافه کردن بعضی از مواد (مانند جوش شیرین) و همچنین گوگرد است. سبزی ها را نباید با جوش شیرین شست و همچنین در خشکباری که با بخار گوگرد تهیه می شود این ویتامین از بین می رود.

این ویتامین در محلول هایی که خواص اسیدی دارند خیلی ثابت می ماند. باید

پلاگرا Pellagra نامیده شده. (پوست زبر و خشک) گرفته شده و بیماری است بسیار قدیمی و باعث تلفات بی شماری شده است.

نخستین نشان آن بر روی پوست و در دستگاه گوارش و عصبی دیده می شوند. قربانیان این بیماری نخست دچار اختلالات گوارش می شوند، آن گاه زخم های نفرت آور روی پوست بدنشان پیدا می شود و سرانجام دچار هذیان گویی، حواس پرتی و اوهام می شوند. سپس زندگی شان در تیمارستانها به پایان می رسد. طی قرن ها هرگز کسی نتوانست علت این بیماری را کشف کند. عجیب بود، این بیماری تنها به کسانی حمله می کند که متعلق به بی نواترین و سیه روزترین طبقات اجتماع اند و از لحاظ خوراک در بدترین شرایط ممکن به سر می برند. تا سال ۱۹۱۴ کسی نمی دانست علت بروز این بیماری چیست. بالاخره دکتر گلدبرگر G old Berger ثابت نمود که عامل این بیماری، سموم و میکروب نیست، بلکه عدم ماده غذایی و عنصری است که جهت سلامت انسان لازم است.

به طور خلاصه پلاگرا بیماری خطرناک و کشنده است و نشانه آن عبارتند از: دانه های به خصوصی است که در روی پوست بدن ظاهر شده و اغلب در پشت دست ها و انگشتان، بازوها، پاها، مچ پا و جناق سینه دیده می شود. این دانه های زبر و قرمز همیشه قرینه می باشند. یعنی اگر روی دست راست باشند روی دست چپ هم خواهد بود.

دیگر از نشان این بیماری اسهال و اغتشاشات دستگاه گوارش است. و نیز علامت دیگر قرمزی و ورم زبان است که خیلی ناراحت کننده بوده و بزاق زیادی تولید می نماید و خوردن را مشکل و هم چنین با دل بهم خوردن و استفراغ همراه می باشد.

اثر عمده این بیماری بر روی اعصاب است که حال بیمار را روحاً به قدری خراب می کند که حاضر به هیچ نوع همکاری برای درمان نشده، از زندگی و دنیا سیر و افسردگی عجیبی پیدا می کند که خود مانع بزرگی در مداوا ایجاد می نماید.

در عرض سال شخص ممکن است چند مرتبه به این بیماری مبتلا شود و هر بار نشان آن فرق می کند. این دانه ها و لکه ها در مجاورت آفتاب پررنگ تر و زیادتر شده و تابش نور آفتاب برای بیمار مضر است در انواع بیماری، لکه ها قهوه ای رنگ شده در بدن باقی می ماند، بیشتر این بیماری در اواسط زمستان شیوع پیدا می کند. و علتش این است که غذای بیمار به طور کلی ناسالم تر از دیگران بوده و مدت زیادی را هم در آفتاب می گذرانده.

مرگ در میان این گونه بیماران، زن ها بیشتر از مرد ها و سیاه پوستان بیشتر از سفید پوستان می باشد. این ویتامین در آب حل می شود و در مورد ذخیره آن در بدن فقط می توان گفت در کبد ذخیره می شود.

منابع نیاسین: غذاهایی که متبع این ویتامین می باشند عبارتند از:

جگر سیاه، گوشت ماهی، مرغ، نخود فرنگی، سبزی ها از قبیل برگ کلم، شلغم و مخصوصاً برگ آن، برگ خردل، میوه ها مخصوصاً هلو و ششمار، گندم سبز، بادام کوهی، باقلا و عدس.

اسید پانتوتنیک Pantothenic Acid. این ویتامین از دسته (ویتامین B کمپلکس) است. همان طور که از اسم آن (پردامنه) بر می آید، این ماده در اغلب مواد غذایی به حد وفور پیدا می شود و به نام ویتامین (ضد سفیدی مو) معروف است. گرچه تأثیر آن به طور واضح در تغذیه انسان تا حال معلوم نگردیده، ولی لزوم وجود مقداری از آن در تغذیه ثابت و مشخص می باشد. در تغذیه حیوانات لزوم آن بی نهایت مورد احتیاج است، مخصوصاً در پرورش مرغ و خوک افزودن مقداری از آن در تسریع رشد و سلامت آن ها نتیجه بسیار عالی داده است و کمبود آن در غذای حیوانات اثر ناگواری را نشان می دهد.

منابع عمده آن در غذاها: به طوری که در بالا ذکر شد، این ماده در اغلب مواد غذایی به حد وفور یافت می شود، ولی بهترین منابع آن در درجه اول:

خمیر مایه، جگر سیاه، قلو، دل، تخم مرغ، در درجه دوم در قارچ ها، گوشت،

زبان گاو، بادام کوهی، گندم، جو و آرد سویا است.

ویتامین ب۶ یا پیریدوکسین Pyridoxine: این ویتامین در پزشکی مورد استفاده فراوانی دارد و در ناراحتی‌های دل به هم خوردگی، استفراغ دوران بارداری زنان، ویار آنها و بیماری‌های حاصله از اثرات تشعشع اتمی و امواج رادیو آکتیو با موفقیت بسیاری به کار برده شده است. نتیجه کمبود این نوع ویتامین B در غذا توأم با کم خونی، ضعف عضلانی، بیماری‌های پوستی و اختلالات عصبی است.

منابع این ویتامین: بهترین منبع این ویتامین در درجه اول جگر و دل و قلوه است. گوشت گوساله و گوسفند بهتر از گوشت گاو و ماهی می‌باشد. در بین غذاهای گیاهی حبوبات و دانه‌ها، سیب زمینی، جو، پوست گندم و موز بهترین منبع و پس از آن کلم و هویج است.

بیوتین - Biotin: بیوتین یکی دیگر از دسته ویتامینهای B کمپلکس است که کمبودش با بیماری‌های پوستی همراه بوده و در غذاها، در درجه اول در جگر سیاه و دل و قلوه و سپس در خمیرمایه، قارچ و بادام کوهی وجود دارد.

فلاسین - Folic Acid - Folacin: این ویتامین در ساختمان سلول‌های قرمز سهمی داشته و کار آن با آهن و مس و ویتامین ب۱۲ رابطه نزدیکی دارد. این ماده در برگ‌های سبز فراوان بوده و اصولاً اسم آن از Folium یعنی برگ اقتباس شده، در درجه دوم این ویتامین در جگر سیاه و خمیر مایه و گوشت و ماهی نیز دیده می‌شود.

ویتامین B12: این ویتامین در منابع غذایی تا کنون جز در جگر سیاه در موارد دیگری دیده نشده و از زمانی که مشخص گردید جگر سیاه در درمان کم‌خونی مؤثر می‌باشد، پزشکان و دانشمندان به فکر افتادند که ماده مؤثر را در جگر کشف کنند. تا بالاخره این ویتامین را که دارای ازت و کبالت و فسفر نیز می‌باشد مجزا کردند.

ویتامین ب۱۲ تنها عامل بیوشیمیک می‌باشد که در ترکیب آن کبالت به کار رفته و در حقیقت تنها ویتامینی است که در ساختمان آن مولکول فلز وجود دارد.

این ویتامین به طوری که گفته شد در درمان کم خونی مؤثر است، زیرا عامل اصلی متشکله ماده هموگلوبین است، لذا سازنده گلبول‌های قرمز خون می‌باشد.

بعضی‌ها نوشته‌اند که این ویتامین در گوشت، ماهی، شیر و بعضی اغذیه گیاهی نیز وجود دارد.

پارا آمینو بنزویک آسید Para Amino Benzoic Acid: در آزمایش معلوم شد، کمبود ویتامین باعث سفید شدن موی سر می‌شود و نیز از لحاظ تأثیر کمبود آن در بارداری و شیر دادن مطالعات و تحقیقاتی در جریان است.

اینوسیتل Inositol: نتیجه کمبود این ویتامین در آزمایش باعث عدم رشد و ریزش مو گردیده و چنین به نظر می‌رسد که با چند عدد از ویتامین‌های ب رابطه بسیار نزدیکی داشته باشد.

کار بیوشیمیک این ویتامین در متابولیسم چربی می‌باشد. منبع غذایی این ویتامین میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و جگر سیاه و دل و قلوه می‌باشد.

کلین - Cholin: این ماده که در اغلب غذاهای حیوانی و نباتی به حد فور یافت می‌شود. یکی از انواع ویتامین ب کمپلکس است.

نتیجه کمبود این ویتامین در بدن انسان صدمه‌ای است که به کبد وارد می‌شود و در نتیجه فقدان آن کارترین در کبد به ویتامین A تبدیل نشده و در کبد ذخیره نمی‌گردد.

ویتامین E: این ویتامین که به نام ویتامین توالد و تناسل خوانده می‌شود. نام دیگر آن Thocopherol و این ویتامین ضد عقیمی است. در چربی محلول و نسبت به اکسیژن حساس است. اما در برابر نور و حرارت مقاوم است. کمبود این ویتامین باعث از بین رفتن سلول‌های تخم‌های حیوان نر شده و آن را عقیم می‌سازد.

در رابطه این ویتامین با توالد و تناسل در انسان و استفاده درمانی از آن در مورد پیش‌گیری از سقط جنین، لزوم مطالعه و تجسس بیشتری را دارد. این ویتامین در عضلات و چربی بدن ذخیره می‌شود.

با این که این ویتامین، ویتامین ضد عقیمی است، کمبود آن سبب عوارض قلب و عروق، لاغری مفرط، ضعف دید چشم و ضعف شنوایی می‌گردد. به‌طوری که قبلاً نیز گفته شد ویتامین E با ویتامین A رابطه دارد. لذا در موارد کمبود آن عوارض کمبود ویتامین A نیز دیده می‌شود.

منابع ویتامین E: این ویتامین در غذاها اغلب به حد کافی وجود دارد و جای نگرانی نیست و منابع دیگر آن در ماده چرب جوانه گندم و روغن بادام زمینی، روغن زیتون، گردو، فندق و پسته و بادام و زرده تخم مرغ و بعضی از روغن‌های نباتی و در بعضی از سبزی‌ها از قبیل: کاهو، کلم، شلغم، موز و جگر نیز یافت می‌شود.

ویتامین کا، K: این ویتامین به نام ویتامین ضد خونریزی معروف شده و در کار بسته شدن خون نقش عمده را به عهده دارد. این ویتامین در چربی محلول و در کبد ساخته می‌شود، هم‌چنین به وسیله میکروب‌های سفید روده نیز ساخته می‌شود. این ویتامین در برابر حرارت و زمان، نسبتاً مقاومت دارد. در صنعت داروسازی نیز نوعی از آن را ساخته‌اند که در آب محلول است مانند ویتامین A. این ویتامین نیز در پارافین و روغن‌های معدنی دیگر مانع جذب آن می‌شود.

جذب این ویتامین از روده متضمن وجود شییره صفرا و هضم و جذب صحیح مواد چربی می‌باشد.

این مطلب مخصوصاً در زنان باردار از لحاظ خونریزی و سقط جنین و خون‌ریزی کلینیکی حائز اهمیت شایان می‌باشد. ویتامین کا به آسانی در بدن ذخیره نمی‌شود.

اثر کمبود ویتامین کا: کمبود این ویتامین باعث خونریزی ممتد در مخاطها و پوشش‌های داخلی و خونریزی زیاد از زخم‌ها و هم‌چنین خون‌مردگی در

زیر پوست است. نزد نوزادان سبب خونریزی از بند ناف شده، به علاوه باعث ضایعات کبدی و بیماری یرقان می‌گردد. همه این علایم و عوارض گفته شده را می‌توان به سهولت با مصرف ویتامین K برطرف نمود.

منابع ویتامین K: از لحاظ تأمین کافی مصرف روزانه این ویتامین در اغلب غذاها مانند سبزی‌ها مخصوصاً در یونجه، شیر و جگر و روغن‌های نباتی پیدا می‌شود. از لحاظ استفاده بهداشتی اخیراً معمول شده به مادران قبل از وضع حمل قرص این ویتامین را بخوراند تا از خون‌ریزی‌ها جلوگیری شود و به بچه‌ها هم بلافاصله بعد از تولد یک الی دو میلی گرم در داخل عضله تزریق می‌کنند.

ویتامین C اسید اسکوربیک Ascorbic Acid این ویتامین که آن را ویتامین ضد اسکوربوت نیز می‌نامند یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است و در آب محلول می‌شود. مانند سایر ویتامین‌های قابل حل در آب در برابر حرارت و اکسیدازن و مرور زمان و محیط قلبایی مقاومت ندارد.

بیماری اسکوربوت Scorbut: یکی از نشانه‌های آن گرسنگی است. کمبود مواد خاصی در غذا که زمان درازی بشریت را قربانی ساخته است.

بدون تردید همین بیماری است که در اثر سم آن قوه انعقاد خون بدن کم شده و گرفتار خون‌ریزی‌های مکرر می‌شود و لثه را دچار زخم‌های بدی می‌سازد. در دوران قرون وسطی چه به هنگام جنگ‌های صلیبی و چه به هنگام قحطی‌های پی‌درپی، همواره بیماری اسکوربوت وجود داشته است. بعداً قربانی‌های آن، دریانوردان بی‌باک متهوری بودند که به‌دنبال ماجراهای دور از خرد می‌رفتند و می‌کوشیدند درباهایی را کشف کنند که هرگز کسی سینه آب‌های آن‌را نشکافته باشد، یا در سرزمین‌هایی گام نخورده قدم می‌نهادند.

در قرون پانزدهم و شانزدهم سرنشینان کشتی‌های بادی از بیماری اسکوربوت بیش از طوفان‌ها می‌ترسیدند. آن‌ها طی شب‌های درازی را که به دریانوردی می‌گذشت، حتا ملوانان که از بهداشت بهتری نیز برخوردار

بودند، داستان‌های غم‌انگیزی از این بیماری و داستان کشتی‌هایی را حکایت می‌کردند که همگی سرنشین‌های آنها از بیماری اسکوربوت مرده بودند، آن کشتی‌ها متروک، و همه با ناخدا به هر سویی منحرف شده و از بین می‌رفتند.

در طی یکی از مسافرت‌های کریستف کلمب به قاره جدید، در نخستین سال‌های قرن شانزدهم یک فصل جدید در تاریخ این بیماری وحشتناک به وجود آورد. این بیماری از قدیم‌ترین ادوار، باستانی شناخته شده است. بقراط در نوشته‌هایش مکرر از بیماری نفرت انگیز یاد می‌کند که موجب خونریزی‌های مکرر می‌شود و لثه را دچار زخم‌های بدی می‌سازد.

کمبود ویتامین C اولین مرتبه در مسافرت‌های طولانی دیده شده که علت آن خوردن غذاهای خشک و کنسرو شده و نمک زده و مانده و فقدان میوه‌ها و سبزی‌های تازه بوده است.

از سال‌های ۱۶۰۰ میلادی به بعد دانستند که روزی چند قاشق آبلیموی ترش از بروز این بیماری جلوگیری می‌کند ولی دلیل آن را نمی‌دانستند. بالاخره آزمایش‌کننده‌گان با اطمینان و یقین کامل به این نتیجه رسیدند که علت بروز بیماری ناشی از فقدان یک عنصر ضد اسکوربوت است که مقدار زیادی از آن در آب لیموترش و پرتقال و در کلم و غیره وجود دارد.

دکتر (زنت گیورکی، و چارلز کینک) آمریکایی موفق شدند این عنصر مغذی را جدا کنند و آن را که اسید اسکوربیک است ویتامین C بنامند.

این بیماری در موارد از بین رفتن محصول، بدی کشاورزی، نادانی و جهل مردم به لزوم استفاده از مواد غذایی خام و تازه دامن‌گیر انسان می‌شود. بالاخره وقتی پس از آزمایشات و پژوهش زیاد ترکیب شیمیایی این ویتامین را پیدا نمودند؛ دیدند که ترکیب شیمیایی فوق‌العاده این ویتامین بی‌ثبات بوده و با کمی حرارت و هوای بد بزودی از بین می‌رود.

علت نادر بودن اسکوربوت در نواحی خشک و گرم استوایی جهان، این است که در آنجا گیاهان گوناگون یافت می‌شوند که به حد وفور دارای این

عنصر هستند و فراوانی این بیماری‌ها در مناطق سرد ناشی از آن است که در آن جاها گیاهان با ثبات و استواری وجود ندارند.

نشانه‌های بیماری: علائم بیماری عبارت از بی‌حوصلگی و بهانه‌گیری، درد مختصر در تمام بدن، زخم‌های دهان و لثه، توأم با خونریزی و حساسیت و شل شدن دندان‌ها، لکه‌های کبود روی پوست (خونریزی داخلی) ورم پاها و دردناکی مفاصل زانو که بالاخره به کم‌خونی منتهی می‌شود. نشان دیگر کمبود آن به خصوص در نزد اطفال به سن بلوغ دیده می‌شود، عبارت است از:

رنگ و روی زرد و خفه، سستی و بی‌حالی عمومی، درد پا و مفاصل که در نتیجه رشد و نمو را متوقف می‌سازد و وزن زیاد نمی‌شود، این بیماری از همه بیشتر در سال اول زندگی اتفاق می‌افتد و از این لحاظ دادن آب پرتقال به بچه در تمام مدت سال اول خیلی ضروری می‌باشد.

بچه‌ها و اشخاصی که نتوانند غذایی را که دارای ویتامین C هست بخورند، یعنی مثلاً نسبت به آن غذاها حساسیت داشته باشند، باید قرص‌های ویتامین C و غیره را به آن‌ها داد.

فقدان این ویتامین در سایر قسمت‌های بدن شامل عضلات و استخوان‌ها و دندان‌ها نیز تأثیر داشته، وجود آن به بهبود بالا بردن سطح مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌نماید. نیز جهت جذب آهن و کلسیم نیز نقش مهمی را به عهده دارد. احتیاج بدن به ویتامین C در حین یا بعد از بیماری‌های عفونی و نیز استفاده از آن در پیشگیری و یا درمان سرماخوردگی و بیماری‌های مربوط شایان توجه می‌باشد.

ویتامین C در آب محلول بوده و خیلی زود در مجاورت هوا تجزیه شده و از بین می‌رود و در پختن سبزی‌ها باید آب کم مصرف نمود و ظرف در بسته باشد و نباید سبزی را قبلاً در آب خیس کرد و باید موقع پختن آن را شست و بلافاصله به قطعات هر چه بزرگتر خرد کرده و آب آن را دور نریخت. میوه هرچه تازه تر باشد برای مصرف بهتر است و هر چه بماند این

ویتامین در سبزی و میوه‌ها بیشتر از بین می‌رود. سبزی‌ها باید خام مصرف شود و اگر احتیاج به پخته شدن داشته باشند با حرارت کم و آب محدود و ظرف دربسته باشد. رب گوجه فرنگی به صورتی که تهیه می‌شود فاقد ویتامین C است. ویتامین C به مقدار خیلی کم در بدن ذخیره می‌شود و باید مصرف روزانه را با هر غذا تأمین کرد و از این رو از هر سبزی و میوه که روزانه در دسترس هست باید استفاده نمود. منابع عمده آن لیموترش، پرتقال، گوجه فرنگی خام و تمام سبزی‌ها و میوه‌ها است. ۳۰۰۰

سالادها را باید به‌هنگام مصرف تهیه کرد زیرا ماندن آن‌ها بسیاری ویتامین C را از دست می‌دهند.

جدول غذاهای دارای سرشار از ویتامین A

نام غذا	مقدار یک عدد	واحد ویتامین «A»
روغن جگر ماهی	یک کپسول	۲۵۰۰۰
جگر گوساله	۲۵۰ گرم	۱۲۵۹۰
اسفناج	سه چهارم فنجان	۹۲۷۵
کدوی سبز تازه	سه چهارم فنجان	
زرد آلو	دو عدد کامل	۲۵۸۰
	سه چهارم فنجان	۲۵۲۵
هلوی زرد	دو نصفه	۵۰۰
	چهار سانتی	۵۰۰
تخم مرغ	یک عدد	۵۰۰
دانه های سویای تازه	سیم فنجان	۱۵۰

روغن ماهی فلتان از این ویتامین خیلی زیاد دارد، در صورتی که روغنهای نباتی (زیتون، بادام و غیره) از آن ندارند.

جدول غذاهایی که سرشار از ویتامین C هستند.

نام غذاها	مقدار	واحد بین المللی ویتامین C
کلم	یک فنجان	۱۸۵۵۴ واحد
گلم کلم	یک فنجان	۱۵ واحد
طالبی	یک فنجان	۱۲۰۰ واحد
فلفل قرمز	یک عدد	۱۱۵۰ واحد
اسفناج	یک فنجان و نیم	۱۱۲۵ واحد
توت فرنگی	سه چهارم فنجان	۱۰۰۰ واحد
توسرخ	نیم فنجان	۸۵۰ واحد
پرتقال	یک عدد معمولی	۸۰۰ واحد
آناناس تازه	یک فنجان	۷۵۰ واحد

غذاهایی که دارای مقدار کافی ویتامین C هستند عبارتند از:

سیب درختی	یک عدد ۷ سانتیمتر	۲۷۹	واحد
موز	یک عدد	۲۷۵	واحد
ریواس	یک فنجان	۲۷۰	واحد
آرتیشو	یک عدد با ده سانتیمتر کلفتی	۲۶۹	واحد
تمشک	دو سوم فنجان	۲۲۵	واحد
نخود سبز	نیم فنجان	۲۲۵	واحد
سیب زمینی سفید	یک عدد	۲۲۰	واحد
خرپزه	یک برش ۱۲ سانتی	۲۱۰	واحد
شاهی	نیم فنجان	۲۰۰	واحد
کدوی سبز	یک فنجان و سه چهارم فنجان	۱۵۰	واحد
توت سیاه	نیم فنجان	۱۵۰	واحد
کاهو	نیم سیر	۵۰	واحد

شرح کوتاه زیر خواصویتامین‌ها را روشن می‌سازد

ویتامین B1 در چه غذایی وجود دارد و از چه بیماری جلوگیری می‌کند و چگونه به تندرستی کمک می‌کند:

گوشت، تخم مرغ، میوه جات، سبزیجات، باقلا، نخود، مخمر، تمام غلات دارای ویتامین B1 بوده و از بری بری جلوگیری و نمو بدن را زیاد می‌کند. این ویتامین به‌اشتها و هاضمه کمک کرده، سلسله اعصاب را در شرایط سلامت نگه می‌دارد.

ویتامین B2 در چه غذایی هست و از چه بیماری‌هایی جلوگیری و چگونه به تندرستی کمک می‌کند:

در همان اغذیه‌ای که ویتامین B1 وجود دارد، به اضافه شیر و پنیر، از ترک خوردن لبها و گوشه دهان هم جلوگیری و به سرعت نمو بدن می‌افزاید. **ویتامین B** گوشت، تخم مرغ، سبزیجات، مخمر، نان. از پلاگرا جلوگیری کرده و سلامت پوست و سلسله اعصاب را تأمین می‌کند.

ویتامین B6 در اختلالات عضلات و اعصاب و استفرغ‌های آبستنی و بیماری پارکینسون و صرع مورد مصرف دارد.

ویتامین C از بیماری‌های اسکوربوت جلوگیری می‌کند و عامل مهمی برای جلوگیری از فساد دندان است.

این ویتامین به‌نظر ماده بی‌ثباتی باید باشد، زیرا که بر اثر کهنه شدن و حرارت به مقدار فراوان از بین می‌رود، به این علت است که باید غذای

روزانه شامل میوه‌های تازه و سالاد باشد. همچنین لیموترش، میوه جات، گوجه فرنگی، توت فرنگی، سبزی، کلم از اسکوربوت جلوگیری و به نمو استخوان‌ها و دندان‌ها و لته‌های سالم کمک می‌کند.

شما به ویتامین C احتیاج دارید تا لته‌ها، مفاصل و بافت‌های ملتحمة تقویت شوند و در برابر بیماری‌ها و حساسیت‌ها مقاومت کامل از خود نشان دهند. اگر این ویتامین در بدن شما کمبود پیدا کند، لته‌های شما خون‌آلود می‌شوند، و مبتلا به رماتیسم می‌گردید، چین و چروک بر پوست شما پیدا می‌شود و با اختلالات عروق خونی و شرابین دچار می‌شوید، استخوان‌های شما سست و

شککنده شده و در معرض بیماری عفونی قرار می‌گیرید. شما ویتامین C را در مرکبات تازه، فلفل سبز و قرمز، آب میوه و سبزی‌ها پیدا خواهید کرد.

برای این که بدن خود را جوان و نرم نگهدارید هر روز باید پانزده هزار تا بیست هزار واحد ویتامین C را مصرف کنید.

غذاهایی به سلیقه و میل خود بخورید که دارای مقدار سرشاری از ویتامین C می‌باشد و برای این کار حیرة غذایی خود را از روی این تابلو انتخاب کنید.

مرکبات مثل انواع لیمو، توسرخ و پرتقال و نارنج بطور کامل غذای شما را از لحاظ ویتامین C غنی می‌سازند.

جدول غذاهایی که دارای منبع کامل ویتامین D می‌باشد:

نوع غذا	مقدار آن	اندازه ویتامین D	واحد بین المللی
بنیر هلندی	۳۰ گرم	۱۰ واحد	

وقتی خودتان را دوساعت تمام در آفتاب قرار بدهید به اندازه کافی و لازم ویتامین D به خود داده‌اید.

ولی توجه داشته باشید که مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها سم است و اگر زیاد مصرف شود مسموم کننده است. در هر حال نباید بیش از هزار واحد در روز مصرف گردد و ان‌هم باید به دستور پزشک درمانگر باشد.

ترکیبات زیر درصد گرم مواد غذایی محاسبه شده است						مواد معدنی		غذا و شرح آن
کلسیم	فیبر	کربوهیدرات	چربی	پروتئین	انرژی	آب	آب	
g	g	g	g	g	کالری	g	g	
۲/۵	۲/۲	۷۲/۹	۲/۹	۹/۹	۳۲۷	۱۱/۸		ارزن دانه کامل
۱/۲	۰/۹	۷۷/۴	۱/۹	۷/۵	۳۶۰	۱۲/۰		برنج سفید نشده ، خام
۰/۵۰	۰/۳۳	۷۸/۶۴	۱/۳	۹/۱۹	۳۶۱	۱۰/۳۱		برنج سیاه رشتی
۰/۴۲	۰/۶۲	۷۸/۶۹	۱/۸۰	۷/۹۱	۳۶۴	۱۰/۳۹		برنج دم سیاه لنگرودی
۰/۵۰	۰/۵۶	۸۰/۳۲	۱/۷۱	۷/۴۰	۳۶۲	۱۰/۰		برنج مازندرانی
۰/۴۱	۰/۸۵	۷۹/۲۴	۱/۴	۸/۷۵	۳۶۲	۹/۶۱		برنج صدری رشتی
۲/۰۲	-	۶۹/۵۳	۱/۷۹	۱۲/۱۶	۳۴۲	۱۲/۵		بلغور گندم
۰/۹	۰/۵	۷۸/۸	۱/۰	۸/۲	۲۴۹	۱۱/۱		جو نیمکوب، روشن
۱/۷	۱/۱	۷۲/۵	۴/۰	۲۴/۸	۳۸۳	۷/۰		جو دو سر دانه های درشت خشک
۱/۸	۲/۰	۷۳/۴	۱/۷	۱۲/۱	۳۳۴	۱۱/۰		چاودار (گندم سیاه) دانه کامل
۰/۷	۰/۷	۷۲/۱	۱/۰	۳/۵	۹۶	۷۲/۷		ذرت شیرین ، سفید وزرد خام
۰/۵	۰/۷	۱۸/۸	۱/۰	۳/۷	۸۳	۲۶/۵		پخته، آب پز، آب گرفته شده دانه ها
۰/۶	۰/۷	۲۱	۱/۰	۳/۳	۹۱	۷۴/۱		بلال
۰/۵	۰/۵	۱۸/۸	۰/۵	۳/۰	۷۹	۷۷/۲		پخته، آب پز، آب گرفته آرد ذرت
۱/۱	۱/۰	۷۴/۵	۳/۴	۹/۰	۳۶۲	۱۲		آرد تقریباً کامل الک شده
۰/۵	۰/۶	۷۸/۴	۱/۲	۷/۹	۳۶۴	۱۲/۰		آرد جوانه غنی شده ، خشک
۰/۵	۰/۶	۷۸/۴	۱/۲	۷/۹	۳۶۴	۱۲/۰		آرد جوانه غنی نشده ، خشک
۱/۸	۰/۷	۷۶/۸	۲/۶	۷/۸	۳۶۸	۱۲		نشاسته ذرت گندم
۴/۳	۲/۵	۴۶/۷	۱/۰۹	۲۶/۶	۳۶۳	۱۱/۵		جوانه گندم آسیاب شده
۲/۰	۲/۹	۶۰/۱	۱/۱	۲۴/۷	۳۴۰	۱۱/۱		عدس LENTILE خشک ، کامل ، خام
۷/۸	۱/۲	۶۲/۷	۱/۰	۲۴/۲	۳۴۸	۹/۳		لپه SPLITPEN خشک ، خام پخته
۷/۶	۱/۸	۲۷/۸	۰/۸	۹/۰	۱۷۷	۶۶/۸		لوبیا چشم بلبلی COWPEA خام
۲/۹	۴/۳	۶۷/۳	۱/۶	۲۲/۲	۳۴۰	۱۰/۹		لوبیای معمولی خشک و سفید خام
۲/۷	۴/۲	۶۷/۹	۱/۵	۲۲/۵	۱۲۳	۱۰/۴		لوبیا قرمز خام
۱/۶	۱/۴	۱۳/۲	۵/۱	۱۰/۹	۱۲۴	۶۹/۲		لوبیای سویا، دانه نارس ، خام
۴/۷	۴/۹	۲۳/۵	۱۷/۷	۳۴/۱	۴۰۳	۱۰/۰		دانه رسیده ، خام

ویتامین ها										
C	B12	B6	تیامین	نیاسین	A	A	فسفر	آهن	سدیم	پتاسیم
mg	µg	µg	mg	mg	mg	RE	IU	mg	mg	mg
-	-	-	۷/۳	۰/۳۸	۰/۷۳	-	-	۲۰	۴۳۰	-
-	-	-	۴/۷	۰/۰۵	۰/۳۴	-	-	۳۲	۲۱۴	۹
-	-	-	۲/۲۳	۰/۰۲	۰/۱۶	-	-	۸	-	-
-	-	-	۱/۴۰	۰/۰۲	۰/۱۲	-	-	۹	-	-
-	-	-	۲/۱۰	۰/۰۴	۰/۱۵	-	-	۷	-	-
-	-	-	۱/۴۲	۰/۰۳	۰/۱۸	-	-	۷	-	-
-	-	-	۲/۶۶	۰/۳۵	۰/۳۸	-	-	۹۶	-	۲۰
-	-	-	۳/۱	۰/۰۵	۰/۱۲	-	-	۱۶	۱۶۰	۳
-	-	-	۰/۱۴	-	۰/۴۰	-	-	۶۰	-	۱
-	-	-	۱/۶	۰/۲۲	۰/۳۳	-	-	۲۸	۴۶۷	۱
۱۳	-	۲۱/۰	۲/۱۲	۱/۷	۰/۱۲	۰/۱۵	۴۰۰	۳	۲۸۰	-
۷	-	-	۱/۲	۰/۱۰	۰/۱۱	-	۴۰۰	۳	۱۶۵	-
۹	-	-	۱/۴	۰/۱۰	۰/۱۲	-	۴۰۰	۳	۱۹۶	-
۵	-	-	۱/۵	۰/۰۶	۰/۰۹۱	-	۳۵۰	۳	۱۸۴	۱
-	-	-	۱/۹	۰/۰۸	۰/۳۰	-	۴۸۰	۱۷	۲۴۸	۱
-	-	-	۳/۵	۰/۱۶	۰/۴۴	-	۴۴۰	۶	۱۲۰	۱
-	-	-	۱/۰	۰/۰۵	۰/۱۴	-	۴۴۰	۶	۱۲۰	۱
-	-	-	۱/۴	۰/۰۶	۰/۴۰	-	۳۴۰	۶	-	۱
-	-	۳۰/۰	۱/۲۰	۴/۶۸	۷/۰۱	-	-	۷۲	۸۲۷	۳
-	-	-	۰/۰	۲/۰	۰/۲۷	-	۶۰	۷۹	۷۹۰	۳۰
-	-	-	۳/۰	۰/۲۹	۰/۷۴	-	۱۲۰	۳۳	۸۹۵	۲۰
۲۹	-	-	۱/۶	۰/۱۳	۰/۴۳	-	۳۷۰	۳۷	۵۴۱	۲
-	-	-	۲/۴	۰/۲۲	۰/۶۵	-	-	۱۴۴	۱۱۹۶	۱۹
-	-	-	۲/۳	۰/۲۰	۰/۵۱	-	۲۰	۱۱۰	۹۸۲	۱۰
۲۵	-	-	۱/۴	۰/۱۶	۰/۴۴	-	۶۹۰	۶۷	-	-
-	-	۲۲/۴	۲/۲	۰/۳۱	۱/۱۰	-	۸۰	۲۲۶	۱۶۷۷	۵

۵	-	-	-	-	-	-	۱۲	۲۱۴	۲	-	۲۶
۳۰	-	-	-	-	-	-	۲۷	۴۷۱	۴	۲/۲	۱۵۷
-	-	-	-	-	-	-	۱۴	-	-	۶/۳۰	-
۳۱	-	-	-	-	-	-	۹۲	۲۴۹	۳	-	۵۱
۳۴	-	-	-	-	-	-	۹۳۶	۱۶۰	۱۱	۹/۴۷	۳۷
۱۷	-	-	-	-	-	-	۲۶۲۸	-	-	۳/۵۰	-
۱۰	-	-	-	-	-	-	۲۷	۱۵۷	۱۰	-	۳۶
۳۲	-	-	-	-	-	-	۵۶	۲۳۱	۵	۲/۲	۳۹
۳۲	-	-	-	-	-	-	۶۱	۲۳۱	۲۸	۱/۲۲	۴۰
۲۶	-	-	-	-	-	-	۳۰	۳۲۲	۱۸	۱/۰	۳۱
۴۲	-	-	-	-	-	-	۱۸۲	-	-	۳/۴۵	-
۴۶	-	-	-	-	-	-	۱۸۵	۷۸۰	۲۸	۷/۰	۷۱
۳۷	-	-	-	-	-	-	۴	-	-	-	۳۴
۶۶	-	-	-	-	-	-	۹۴	-	-	۲/۶۷	-
۱۷	-	-	-	-	-	-	۵۲	۳۴۷	۵	۱/۱	۵۰
۱۷۲	-	-	-	-	-	-	۲۰۳	۲۷۷	۴۵	۶/۲	۶۳
۱۰	-	-	-	-	-	-	۱۶	۳۳۵	۶۰	-	۳۳
۳۰	-	-	-	-	-	-	۱۱۹	۵۷۰	۱۳۰	۳/۳	۴۰
۹	-	-	-	-	-	-	۷۱	۱۳۸	۲۰	۴/۸	۳۱
۳۱	-	-	-	-	-	-	۱۰۰	۳۹۷	-	۲/۷	۵۱
۴۴	-	-	-	-	-	-	۱۴۸	-	-	۹/۸	۵۷
۹	-	-	-	-	-	-	۹۶	۲۵۱	۲	-	۱۸
۲۰	-	-	-	-	-	-	۷	۴۰۸	۳	-	۵۳
۱۵	-	-	-	-	-	-	۲۹	۵۲۹	۱۹	۱/۵	۲۰۲
۷۹	-	-	-	-	-	-	۱۵۱	۲۸۲	۵۲	۱/۷	۵۴
۵۸	-	-	-	-	-	-	۱۴۶	-	-	۴/۵۰	-
۳۶	-	-	-	-	-	-	۳۹	۲۶۸	۴۹	-	۳۰
۱۳۹	-	-	-	-	-	-	۲۴۶	-	-	۱/۸	۵۸
۱۰۹	-	-	-	-	-	-	۲/۷	-	-	۴/۸۴	-
۱۱	-	-	-	-	-	-	۴۷	۳۸۰	-	۱/۵	۶۶
۲۳۵	-	-	-	-	-	-	۱۰	-	-	-	۲۵
۴۵	-	-	-	-	-	-	۱۷	-	-	-	-
۲	-	-	-	-	-	-	۶	۴۱۴	۱۵	-	۱۱۶
۳۲	-	-	-	-	-	-	۸۶	۴۲۰	-	-	۴۰
۱۰	-	-	-	-	-	-	۲۲	۱۷۴	۷/۶	-	-

۹۷/۴	۲۵	۱/۲	-	۵/۶	-	۰/۹	-	۰/۶	۲۵	۹۷/۴	بادمجان EGGPLANT خام
۷۲/۴	۱۰۵	۸/۴	-	۱۷/۸	-	۲/۲	۱/۱	۲/۲	۷۲/۴	۱۰۵	باقلا خام با دانه های نارسی
۸/۵۰	۳۶۵	۲۸/۹۰	۱/۵۷	۵۶/۰	۱/۴۱	۲/۸۴	۲/۸۴	۱/۴۱	۸/۵۰	۳۶۵	باقلا سبز، رسیده، خشک
۸۸/۹	۳۶	۲/۴	-	۷/۶	-	۱/۰	-	۱/۰	۸۸/۹	۳۶	بامیه خام OKRA
۸۰/۰۶	۶۸	۵/۰۵	-	۱/۷۷	-	۱/۹۵	۱/۶۷	۱/۹۵	۸۰/۰۶	۶۸	برگ مو
۸/۰۷	۲۷۲	۱۲/۷۱	۲/۷۸	۴۹/۰۴	۹/۰۱	۱۸/۰	۱۸/۰	۹/۰۱	۸/۰۷	۲۷۲	پونه PENNY ROYAL
۸۹/۱	۳۸	۱/۵	-	۸/۷	-	۰/۶	-	۰/۶	۸۹/۱	۳۸	پیاز ONION رسیده، خام
۸۹/۴	۳۶	۷/۵	-	۸/۲	-	۰/۷	-	۰/۷	۸۹/۴	۳۶	پیاز و تمام ساقه، خام
۹۱/۹۱	۲۷	-	-	۶/۰۹	-	۰/۷۰	-	۰/۷۰	۹۱/۹۱	۲۷	ترپ سفید
۹۴/۵	۱۷	۱/۰	-	۳/۶	-	۰/۸	-	۰/۸	۹۴/۵	۱۷	تریچه خام RADISH
۹۲/۶۰	۲۲	۲/۳۳	-	۲/۵۷	-	۱/۲۲	۱/۲۲	۱/۵	۹۲/۶۰	۲۲	برگ تریچه
۸۴/۹۶	۴۹	۵/۰۲	-	۶/۳۷	-	۱/۲۱	۳/۰۲	۱/۲۱	۸۴/۹۶	۴۹	ترخون TARGON
۸۷/۸	۴۹	۱/۰	-	۹/۰	-	۰/۸	-	۰/۸	۸۷/۸	۴۹	ترشک OXALIS
۹۱/۲۷	۲۹	۳/۱۶	-	۲/۸۸	-	۱/۰	۱/۲۷	۱/۰	۹۱/۲۷	۲۹	تره LEEK
۸۵/۴	۵۲	۲/۲	-	۱۱/۲	-	۱/۳	-	۱/۳	۸۵/۴	۵۲	تره فرنگی پیاز، قسمتی از ساقه، خام
۸۵/۱	۴۴	۳/۶	-	۸/۵	-	۲/۲	-	۲/۲	۸۵/۱	۴۴	جعفری PARSLEY خام
۸۷/۲	۴۳	۱/۶	-	۹/۹	-	۱/۱	-	۱/۱	۸۷/۲	۴۳	چغندر قرمز، معمولی، خام
۹۰/۹	۲۴	۲/۲	-	۴/۶	-	۱/۳	-	۱/۳	۹۰/۹	۲۴	برگ چغندر معمولی، خام
۹۱/۳۷	۲۸	۲/۹۶	-	۳/۹۲	-	۱/۱۱	-	۱/۱۱	۹۱/۳۷	۲۸	چغاله بادام ALMOND GREEN
۹۰/۰	۲۸	۲/۸	-	۵/۱	-	۱/۷	-	۱/۷	۹۰/۰	۲۸	رازیانه معمولی، برگها، خام
۸۶/۳	۵۰	۳/۸	-	۶/۶	-	۱/۸	-	۱/۸	۸۶/۳	۵۰	ریحان BASIL خام
۹۴/۸	۱۶	-	-	۳/۷	-	۰/۸	-	۰/۸	۹۴/۸	۱۶	ریولس RHUBARB خام
۷۹/۸	۷۶	۲/۱	-	۱۷/۱	-	۰/۹	-	۰/۹	۷۹/۸	۷۶	سیب زمینی POTATO خام
۶۱/۳	۱۳۷	۶/۲	-	۳/۸	-	۱/۵	-	۱/۵	۶۱/۳	۱۳۷	سیب GAPLIC خام
۹۳/۳	۱۹	۲/۲	-	۳/۰	-	۱/۷	-	۱/۷	۹۳/۳	۱۹	شاهی ساقه و برگ، خام
۹۰/۴۴	۳۱	۳/۲۴	-	۳/۵۳	-	۱/۳۴	-	۱/۳۴	۹۰/۴۴	۳۱	شبت COMMENDILL
۹۱/۵	۳۰	۱/۰	-	۶/۶	-	۰/۷	-	۰/۷	۹۱/۵	۳۰	شغلم TURNIP خام
۹۰/۳	۲۸	۳/۰	-	۵/۰	-	۱/۴	-	۱/۴	۹۰/۳	۲۸	برگ و ساقه شغلم، خام
۸۹/۷۲	۳۳	۳/۳۴	-	۴/۰۹	-	۱/۶	-	۱/۶	۸۹/۷۲	۳۳	شنبلیله FENUQREEK
۷۷/۶	-	۲/۹	-	۱۸/۰	-	۰/۹	-	۰/۹	۷۷/۶	-	شنگ SALSIFY خام
۸۸/۸	۳۷	۱/۳	-	۹/۱	-	۱/۶	-	۱/۶	۸۸/۸	۳۷	لفل دلمه سبز، خام، بدون دانه
۹۰/۱۱	۳۲	۲/۱۰	-	۵/۴۹	-	۱/۶۸	-	۱/۶۸	۹۰/۱۱	۳۲	لفل سبز
۹۰/۴	۲۸	۲/۷	-	۴/۴	-	۰/۹	-	۰/۹	۹۰/۴	۲۸	قارچ خام MUSHROOM
۹۲/۸	۲۰	۱/۸	-	۳/۸	-	۱/۳	-	۱/۳	۹۲/۸	۲۰	کاسنی CHICORY برگ، خام
۹۴/۸۱	۱۷	۱/۱۱	-	۲/۴۵	-	۱/۶۱	-	۱/۶۱	۹۴/۸۱	۱۷	کاهو LETTUCE

خام گیاه و خام خواری

۹	-	-	-	-	-	-	۱۵	-	-	-	۲۵	-	-	-	۰/۵۷	-
۱۳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۳۷۰۰	۲۲	۳۶۹	۱	-	۳۸
۲۲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۴۱۰	۲۸	۲۰۲	۱	-	۲۹
۹	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۶۰۰	۲۱	۳۴۰	۱	-	۴۴
۹	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۲۴۰	۳۹	۴۱	۱۷۶	-	۲۸
۴۷	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۳۰	۴۹	۲۳۳	۲۰	-	۲۹
۶۱	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۴۰	۴۲	۲۶۸	۲۶	-	۳۵
۳	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۲	۳۹	-	-	-	-
۲۰	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۲۷۰	۱۳	۲۴۴	۳	-	۲۷
۱۹	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۶۰۰	۵۶	۲۴۳	۷	-	۴۴
۲۹	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۷۳۴	۱۷۲	-	-	-	-
۲۱	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۶۸۰	۶۲	۱۷۰	-	-	۹۰
۴	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۶۳	۳۲	۳۴۱	۴۷	-	-
ت	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۰	۲۳۴	۷۷۳	۴	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۶۹	۶۷۴	۵	-	-
۰	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۸	۱۴۰	-	-	-	-
۰	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۳۰	۱۳۳	۱۵۲۲	۶	-	-
۲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۳۰	۹۹	۴۵۰	۲	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۵۵۰	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۵۸	-	-	-	-
۱	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۰	۵	۵۱	۵	-	-
۱۷۷	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۹	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۵۰	-	-	-	-
۲۰۰	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۲۳۰	۶۰	۳۷۷	۳	-	-
۴	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰	۲۳	۲۶۴	۶	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰۸۰	-	-	-	-
۶۶	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۴۵	-	-	-	-

۰/۹۸	۰/۶۳	۳/۴۴	۰/۱۲	۰/۶۳	۱۷	۹۴/۲۰	ساقه کاهو
۰/۸	۱/۴	۱۲/۵	۰/۳	۱/۴	۵۰	۸۵/۱	کدوی حلوائی همه نوع خام
۰/۶	۰/۶	۴/۴	۰/۱	۱/۱	۱۹	۹۴/۰	کدو خورشی همه نوع خام
۰/۸	۱/۱	۶/۵	۰/۱	۱/۰	۲۶	۹۱/۶	کدو تیل PUMPKIN خام
۱/۰	۰/۶	۳/۹	۰/۱	۰/۹	۱۷	۹۴/۱	کرفس همه نوع شامل سبز و زرد خام
۰/۷	۰/۸	۵/۴	۰/۲	۱/۳	۲۴	۹۲/۴	کلم نوع معمولی ، خام
۰/۷	۱/۰	۶/۹	۰/۲	۲/۰	۳۱	۹۰/۲	کلم قرمز خام
۰/۶۴	۰/۶۷	۲/۲۸	۰/۹	۱/۰۵	۱۴	۹۵/۳۷	کلنگر ، خام
۰/۵	۰/۵	۵/۱	۰/۲	۱/۲	۲۴	۹۳/۰	گوچه فرنگی گوچه فرنگی سبز خام
۰/۷	۱/۰	۷/۱	۰/۲	۱/۹	۳۲	۹۰/۱	لوبیا سبز خام GREEN BEAN
۱/۲۲	۰/۸۸	۴/۳۸	۰/۲۸	۲/۴۳	۲۰	۹۱/۲۶	مرزه SWEETFENNEL
۱/۱	۱/۲	۱۲/۰	۰/۲	۳/۴	۵۳	۸۳/۳	نخود فرنگی (سبز) خام PEA
۰/۶۸	۱/۰۶	۹/۰	۰/۰۲	۰/۵۵	۳۹	۸۸/۶۴	هویج
۲/۰	۲/۶	۱۹/۵	۵۴/۲	۱۸/۶	۵۹۸	۴/۷	بادام ALMONO خشک
۲/۳	۲/۴	۱۸/۶	۴۷/۵	۲۶/۰	۵۶۴	۵/۶	بادام زمینی خام ، با پوست
۲/۷	۱/۹	۱۵/۵	۵۳/۸	۲۰/۰	۶۳۷	۶/۱	پسته PISTACHIONUT
۵/۰	۴/۳	۴۸/۳	۲۳/۷	۱۶/۸	۳۹۹	۳/۰	کاکائو پودر خشک با چربی کم ، ساده
۱/۹	۲/۱	۱۵/۸	۶۱/۰	۱۴/۸	۶۵۱	۳/۵	گردو WALNUT
۱/۴۰	-	۶۴/۱۳	-	۰/۶۸	۲۵۹	۳۳/۹۰	شیره انگور
۱/۵۵	۰/۲۲	۷۵/۹۴	۰/۷۰	۱/۱۲	۳۱۴	۲۰/۵۷	شیره خرما
۰/۲	-	۸۲/۳	-	۰/۳	۳۰۴	۱۷/۴	عسل صاف نشده بدون موم
۱/۹	-	۸۶/۳۶	-	۰/۳۰	۳۴۵	۱۳/۱۵	عسل موم دار
۸/۵	۴/۲	۶۴/۵	۶/۳	۵/۰	۳۷۰	۱۱/۵	زردچوبه TURMERIC خشک
۰/۹	۲/۴	۱۳/۱	۰/۱	۱/۷	۵۴	۸۴/۲	زرشک خام ، شیرین سیاه
۱/۱	۱/۱	۹/۵	۱	۱/۴	۴۹	۸۷/۰	زنجبیل GINGER ریشه ، تاره
۲/۸	۶/۰	۳۵/۸	۱۲/۹	۱۷/۹	۳۶۴	۱۹/۳	زیره CUMIN SEED
۲/۷	۰/۹	۲۲/۵	۰/۳	۱/۶	۱۰۳	۷۴/۰	عناب JUJUBE

دست دوتا بچه‌های فرشته مانند خود را گرفته

خود من، یک پدر بدبخت،

شانزده سال تمام در ایران، فرانسه، سوییس و آلمان در اسنانه مطب‌ها و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها سرگردان بودم. بچه‌هایم و هم‌داری خود را از دست دادم، تنها به‌جهت این که آقای پزشک از اولین روزهای زندگی بچه‌ها دستور داده بود که به آنها سبزیجات و میوه‌جات زنده و طبیعی نخورانم.

آیا این پزشک در مرگ نورچشم‌های من هیچ گناهی نداشت؟ آیا این دکترهای خارجی که می‌خواستند بدن بچه‌هایم را که از گرسنگی حقیقی روز به روز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شدند با غذاهای "مقوی" و داروهای "مؤثر" درمان نمایند هیچ گناهی ندارند؟ آیا این پزشکانی که اکنون هم کودکان ضعیف و ناتوان را از خوردن میوه‌جات محروم می‌سازند اگر پس از خواندن این جملات باز هم به این اعمال نادرست خود ادامه بدهند هیچ گناهی نخواهند داشت؟!

ضمن این شانزده سال گشت و گذار، من سعی نمودم معما را به‌تنهایی حل کنم. چون به پنج زبان خارجی آشنایی داشتم شروع به مطالعه کتابهای علمی نمودم. در این کتابها و دایره‌المعارف‌ها هیچ‌جا از ارزش غذای طبیعی و از ضرر پخت و پز و یا راجع به علل اساسی بیماریها اشاره قابل توجهی نشده بود.

همه‌جا تنها از علایم بیماریها، از راه تشخیص دادن آنها و از پنهان کردن این علایم ظاهری به‌وسیله مواد شیمیایی و خوراکیهای "مقوی" سخن می‌رفت.

در دوازدهمین سال جستجو روزی کتاب آلمانی بدستم افتاد که اولین بار برای ارزش غذای طبیعی و راجع به ضررهای مواد پخته آشنایی پیدا کردم. نام این کتاب: "بیماریهای تغذیه‌ای" و مؤلف آن (بیرخرنر) سویسی می‌باشد. پس از خواندن این کتاب چشم‌های من یک‌بارہ باز شد و فهمیدم که علت اصلی ناراحتی بچه‌هایم گرسنگی حقیقی و سوء نتیجه مصرف

برای شخص روشن‌بین فهمیدن معنی این جریان کار خیلی ساده‌ای می‌باشد بچه یک مرده‌خوار معمولاً با بدن ضعیف دنیا می‌آید. شیر مادری که از خوراکی‌های مرده حاصل می‌گردد غیرطبیعی است، سنگین، چربی‌دار و مضر، معده بچه نمی‌خواهد این خوراک مضر را قبول نماید و چون در این بچه سلولهای زاید یعنی بدن دروغی هنوز به خوبی پرورش یافته است تا این خوراک‌های غیرطبیعی را با میل فراوان مصرف نماید. معده بچه این خوراکیها را رد می‌کند. سپس سوء هاضمه، بی‌میلی، اسهال، بی‌خوابی، عرق کردن و عصبانیت و غیره پی‌درپی نزد بچه ظاهر می‌گردد. در این بی‌نظمی اگر بچه چند دانه انگور بخورد و پوست انگور در مدفوع او مشاهده گردد اینجاست که پزشک "تیزبین" بزرگترین "کشف علمی" خود را آشکار می‌سازد، علت این همه ناراحتی‌ها را پیدا می‌کند و مصرف انگور و همچنین سایر خوردنیهای زنده را منع می‌نماید.

معلوم است که عاقبت این کار به‌کجا می‌انجامد. حالت کودک روز به‌روز بدتر می‌گردد و صدها نوع ناراحتی‌های تازه مانند: گریپ و آنژین و آلرژی و سردرد و دل‌درد و زکام و سرفه و تب مزمن و یرقان و غیره، یکی پس از دیگری ظاهر می‌گردد.

خلاصه از گرسنگی حقیقی و از کمبود سلولهای اصلی، همه عضوهای بدن به‌طور ناقص کار می‌کنند و میکربهای معمولی بدن از ناتوانی سلولهای زاید سوء استفاده نموده، به فعالیت‌های خرابکارانه دست می‌زنند.

بچه‌های من همیشه در این وضعیت بودند و ما پدر و مادر بیچاره به‌خیال این که در این دنیای "پیشرفته" با وجود این "دانشمندان معروف" با وجود این بیمارستانهای "مجهز" و در این داروخانه‌های وسیع حتماً دارویی (سمی) وجود دارد که قادر است این همه ناراحتی‌ها را خاتمه بدهد و تنها لازم می‌باشد نام این داروی معجزه آسا را شناخت و بدست آورد.

این بود که ما ازین در به‌آن در، ازین دکتر به‌آن دکتر، ازین شهر به‌آن شهر،

روی فرمول خون انسان تأثیر و تغییری نمی‌گذارد ولی همین که یک لقمه پخته وارد بدن انسان می‌شود بلافاصله تعداد گلبولهای سفید خون افزایش می‌یابد.

عجیب این است که حتی ۵۰ گرم یعنی یک مثقال خوراک پخته همین اثر را می‌گذارد و همین که اولین لقمه به معده وارد شود، این اثر در خون پیدا می‌گردد.

حتما آب جوشیده هم روی فرمول خون همین عکس‌العمل را ایجاد می‌نماید. مطابق این گزارش هریک از خوردنی‌ها حالت طبیعی خود را در درجه‌های مختلف از دست می‌دهد. ولی همه آنها هنوز به صد درجه یعنی به جوش نرسیده به حالت غیرطبیعی در می‌آیند. عقل و منطق به ما حکم می‌کند که حرارتی برتر از حرارت خورشید برای غذای طبیعی قابل تحمل نیست.

بشر دیگر احتیاج به خواندن هیچ‌گونه کتب درمانی و رژیم غذایی ندارد. کلیه مردم جهان باید یک چیز را بدانند و بس، و آن این است:

هر غذایی که طبیعی و زنده است، غذای کامل و خدا دادی است و از هر جهت بی‌نقص و بی‌عیب، صد درصد سلامتی انسان و طول عمر وی را تأمین نموده، و تمام بیماریها را از این دنیا ریشه‌کن می‌کند، و بالعکس همه غذاهای مرده و تمام مواد شیمیایی و مصنوعی زهر کشنده‌ای است که بدن انسان را تدریجاً مسموم نموده و بسوی مرگ و نابودی می‌کشاند:

اولی کار خدا، و دومی کار شیطان است.

این همین شیطانی است که به شکل یاخته‌های بی ارزش و مفتخور به بدن مرده‌خوارها نفوذ کرده، روی قلب، ریه، گردن و شکم آنها نشسته غذای مرده می‌طلبد. هر فرد عاقل باید تحمل این گرسنگی کاذب را داشته باشد، که با همین کار شیطان را کشته و از بدن خود بیرون رانده است.

هیچ مرده‌خواری به‌پیری طبیعی نمی‌رسد و به مرگ طبیعی هم نمی‌میرد.

همه به‌وسيله غذاهای کشته شده ندانسته خودکشی می‌کنند.

ان مادری که اولین لقمه غذای مرده، شیر پاستوریزه، (البته با وجود بیماریهای دهنوی به نظر می‌رسد باید از دستورات کنونی پیروی و از چربی شیرکاسته شود). شیرخشک، یا غذاهای ساختگی و مصنوعی خارجی به‌نوزاد خود می‌دهد، بزرگترین گناهان دست می‌زند و این بچه در هر هنگامی یا در هر سنی که مبتلا به‌مرضی شود از یک سرماخوردگی ساده گرفته تا یک مرض «مرگ‌آور» فرق نمی‌کند، گناهکار حقیقی کسی است که اولین مرحله زندگی کودک او را معتاد به‌غذای غیرطبیعی کرده است.

توجه به‌مادران جوان

مادران مهربان در مطالب فوق نخست باید مطالعات عمیق نموده و پس برای تعیین سرنوشت فرزندانشان تصمیم بگیرند. کسانی که خودشان نمی‌خواهند از غذاهای مرده و مرگ‌آور دست بردارند و حاضرند برای یک دسر غذا خودکشی بکنند مختارند، ولی آنها نباید عزیزان خود را با دست خود به سوی مرگ و نابودی بکشانند.

انها باید صریحاً درک کنند که غذای مرده به معنی مرض و بدبختی و «مرگ ولی غذای زنده نباتی به معنی سلامتی و نشاط و طول عمر می‌باشد. انقدر که در باره مفید بودن لبنیات صحبت می‌شود، در نتیجه کوتاه بینی سردم است.

حقیقت این است که ضرر لبنیات نسبتاً کم‌تر از ضرر غذاهای گوشتی و چربی‌دار می‌باشد. (گو این که همه خام‌گیاه‌خواران لبنیات را جزء غذای حیوانی می‌دانند ولی طبیعت شیر مادر را مفید دانسته است).

هم‌چنین دکتر جزایری شرحی به این مضمون در کتاب (خواب، خوراک، نفس: انتشارات جاویدان تهران) در باره مرگ و بیماری دارد که در اینجا صرف‌نظر گردید.

مواد مرده یعنی بیماری و مرگ

دکتر اوانسیان در ادامه می‌نویسد: