

۵۸۱۱

شماره پایان نامه ۲۱۹۴

دانشگاه تهران

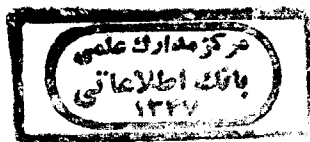
دانشکده داروسازی

پایان نامه

برای دریافت درجه دکتری از دانشگاه تهران

موضوع :

" ویتامین A "



پراهنمایی :

استاد ارجمند جناب آقای دکتر فرج اله فرهی

نگارش :

حسنیه حاتمی خسروشاهی

سال تحصیلی ۱۳۵۸-۵۹

باتشکر از استاد ارجمند جناب آقای دکتر فرج‌اله فرهی
که تدوین این پایان‌نامه مرهون زحمات ایشان است

۸۱۱۱

تقدیم به :

پدروماد ریزرگوارم

فهرست مطالب

صفحه

موضوع

فصل اول :

- ۱ الملاحظات بنيادی درباره ویتامین A
- ۲ علائم کمبود ویتامین A
- ۳ احتیاجات روزانه ویتامین A
- ۵ چرا مکملهای غذایی ویتامین A خیلی مهم هستند ؟
- ۷ کارهای غیر متداولی که ویتامین A انجام می دهند
- ۹ کاهش میزان کلسترول
- ۱۰ دریافت خوب ضامن تغذیه خوب نیست
- ۱۲ اگر لبیعی باشد بهترین است
- ۱۴ آیا ویتامین A می تواند برای شما مضر باشد
- ۱۵ اثر کمبود بر پوست و نیش
- ۱۷ نقشهای دفاعی زیار
- ۱۸ زندگی سالمتر ، اولانی تر
- ۱۹ افزایش مقدار ویتامین A

فصل دوم :

- ۲۴ آیا ویتامین A می تواند به جلوگیری از عفونت کمک کند
- ۲۸ مقاومت احتیاج به ویتامین A دارد
- ۳۱ در زمستان ویتامین A بیشتری مورد نیاز است
- ۳۵ مشخصات عادی سرما خوردگی معمولی

فصل سوم :

- ۴۳ چشمان بیمار احتیاج به ویتامین های A و D دارند .
- ۴۷ حذر کردن از آفتاب سوزی چشم ها
- ۵۰ اشعه مادون قرمز داخل چشم را به مخاطره می اندازد
- ۵۴ ویتامین A و شبکوری
- ۵۹ کور و عقیم

فصل چهارم :

- ویتامین A و پوست انسان
- ۶۲ بهترین معالجه برای جوش صورت
- ۶۴ معالجه ایلائی با ویتامین A
- ۶۷ معالجه جدید بوسیله استعمال موضعی

۶۹	ویتامین A در برابر عفید است
۷۲	سایر بیماری های پوستی که نسبت به اسید ویتامین A حساسیت نشان می دهند
۷۸	نشان دادن بهبودی قابل ملاحظه
۸۰	زگیل ها ناخوشی را از قبل خبر می دهند
۸۱	ویتامین A مقاومت را بهتر می کند
۸۳	بهترین معالجه زگیل
۸۴	درمان زگیل های کف پای
۸۵	ویتامین A زخم های سرسخت را التیام می بخشد
۸۶	داروهای استروئیدی التیام را کند می کنند
۸۸	ویتامین A رشد اپیتلیوم را تسریع می کند
فصل پنجم :	
۹۰	عمل حفاظتی ویتامین A در برابر سرطان
۹۴	مکانیسم احتمالی
۹۵	کاهش ویتامین A قابل استفاده
۹۷	ویتامین A با پاپیلوما مبارزه می کند

۹۸	حفظ جوانی با ویتامین A
	فصل ششم :
۱۰۰	ملیونها نفر دچار کمبود ویتامین A هستند
۱۰۱	شکست در نظریات پزشکی
۱۰۳	پایداری سلولی وابسته به وجود ویتامین A است
۱۰۵	ویتامین A برای مقاومت در برابر بیماریها لازمست
۱۰۹	چگونه ذخیره ویتامین A تخلیه می شود
۱۰۹	نیتراتهای سعی ویتامین A را تخلیه می کند
۱۱۱	اثر عمل ذخیره ویتامین A در فعالیت غده تیروئید
۱۱۲	آب آلوده به نیترات
۱۱۵	ویتامین A براحتی نابود می شود
	فصل هفتم :
۱۱۷	ویتامین A در برابر موانع بیشمار ایستادگی می کند
۱۱۹	آلودگیها ذخیره ویتامین A را تهدید می کند
۱۲۴	غذاهای کم چربی کم منفعت هستند
۱۲۶	چه مقدار کافی است ؟

۱۲۷	امید تازه برای درمان تنگنفس با ویتامین A
۱۲۸	تعادل کلسیم و فسفر
۱۳۱	حملات آسم در نیمه های شب
	فصل هشتم :
۱۳۴	کد ژنتیکی و ویتامین A
۱۳۶	ویتامین A سنتز را توسعه می دهد
۱۳۹	پروتئین و ویتامین A
۱۴۰	ممالع هندى
۱۴۵	چهاربعد از سوخت و ساز ویتامین A
۱۵۰	تاثیر عمیق در استخوان
۱۶۳	خلاصه و نتیجه
۱۶۷	منابع و مآخذ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الف

مقدمه

ویتامین A یکی از عناصر ضروری برای زندگی موجودات زنده است که با ورمستقیم و یا غیرمستقیم در حفظ سلامتی و فعالیت های حیاتی در حالت می کند. هر ویتامین در ترکیب طبیعی خود بهترین و سالمترین کار را انجام می دهد بهمین دلیل روغن کبد ماهی ها بخصوص ماهی کالیفورنیا و کد که در ارای مقدار بسیار زیادی از این ویتامین می باشند می توانند بعنوان منبع بزرگی از این ویتامین بمصرف برسند. محل اصلی، ذخیره ویتامین A در بدن کبد می باشد و مقداری از آن نیز برای عمل بینایی در شبکیه متمرکز شده است. بهمین دلیل وجود آن برای بینایی خوب ضروریست و اولین علامت کمبود این ویتامین از طریق عدم دید خوب و پیدا شدن شب کوری مشاهده می شود و گاهی زودتر از علامت چشمی علامت پوستی بصورت جوشهای چرکی ظاهر می گردد. علاوه بر نقش های دفاعی ویتامین A در برابر انواع بیماریهای نالیر سکت قلبی که این ویتامین از وقوع آن جلوگیری می کند و عفونتهایی مثل سرماخوردگیها، این ویتامین نقش مهمی را نیز در طولانی کردن عمر و امروام و ر حیات و به تعویق انداختن پیری و افزایش قدرت زاد ولد بازی می کند که این مسئله بوسیله افزایش ویتامین A در برنامه غذایی

"ب"

موشها بطور قابل توجهی ثابت شده است .

با وجود اینکه اثرات ویتامین A در سلا متی و حیات انسان فراوانست ولی شاید هنوز هیچکس بدستی مقدار مورد نیاز آن را نداند ، زیرا حتی با وجود تغذیه خوب و غنی از این ویتامین عوامل بسیاری مانند مصرف حشره کش های مختلف و کود های نیترات از مقدار آن در بدن می کاهد و انسان را دچار کمبود می سازد .

بر این پایان نامه مسائل مطرح شده در فوق و اثرات کمبود و یا زیاد ی مصرف ویتامین A وهم چنین وجود آن در مواد غذایی مختلف بطور مشروح بیان می گردد .

xxx

خلاصه و نتیجه

ویتامین A یکی از عناصر حیاتی برای زیست موجودات زنده است که بسادگی در یک برنامه غذایی کامل بدست میآید، زیرا هم در غذاهای حیوانی و هم در غذاهای گیاهی یافت میشود و همچنین خاصیت خود را حتی در شکل پخته شده و کنسرو شده نیز حفظ میکند. معمولا منابع حیوانی آن بهتر هستند. بدلیل آنکه این ویتامین بشکل اصلی خود در آنها موجود است در حالیکه در گیاهان کاروتن وجود دارد که پس از خوردن در بدن تبدیل به ویتامین A میگردد. منابع گیاهی هم بعلت همراه بودن کاروتن با سایر ویتامین ها حائز اهمیت هستند.

با وجود فراوانی ویتامین A در غذاهای اوسادگی کسب آن اکثر مردم در جهان علائم کمبود آنرا نشان میدهند که عبارتند از: علائم چشمی مثل شب کوری و خارش و سوزش و خشکی در چشمها علائم جلدی بخصوص در کودکان مانند خشک شدن غشاء مخاطی دهان و دستگاه تنفسی و دستگاه تناسلی ادراری، عدم توانایی ذخیره کردن چربی تشدید هیپرتیروئید یسم در مبتلایان، آمادگی ابتلاء به امراض تنفسی و بیماریهای عفونی مثل سرماخوردگیها و غیره، مصرف کافی ویتامین A علائم ناشی از کمبود آنرا بکلی از بین میبرد و شاید عوامل مختلفی از قبیل امراض مسده و روده و جگر و انواع عفونتها نیز باعث محدودیت بدن از استفاده از آن گردند. و از آنجائیکه راهی برای اندازه گیری

مقدار ذخیره آن در بدن وجود ندارد و از طرفی چون عوامل بسیاری از قبیل کاربند انواع حشره کشها ، مصرف کود های شیمیایی حاوی نیترات و مصرف مواد محافظت کننده و رنگ کننده ها در کنسروها و مواد غذایی آماده اشوپیران کنند های بر روی ذخیره ویتامین A در غذاها و بدن دارند بنابراین انسان باید کاملاً مطمئن باشد که در برنامه غذایی خود مقدار کافی از آنرا بدست میآورد و برای ایجاد این اطمینان بهتر است که روغن کبد ماهی مصرف نمود که از مهمترین آنها روغن کبد ماهی هالیوت وکد است . این روغنهای آرای ویتامین D نیز بود و بصورت مایع یا کپسول و یا حب مصرف میشوند . مصرف این روغنها از این نظر اهمیت دارد که اگر بدن بعلمت هر نوع کسالتی یا بعلمت خاصی نتواند کاروتن را در بدن به ویتامین A تبدیل کند از ایجاد کمبود ویتامین در بدن جلوگیری میکنند . اهمیت دیگر آنها بعلمت طبیعی بودن آنها است زیرا هر ماده مغذی در شکل طبیعی خود بهترین و سالمترین کار را انجام میدهد . و دیگر اینکه در این روغنها ویتامین A همراه با ویتامین D میباشد که این زوجیت ترکیب پر حاصلی را ایجاد مینماید .

نقش فعال ویتامین A در برابر حفظ سلامتی پوست و مخاط ، اعمال مربوط به بینایی ، ایجاد مقاومت در برابر آثار مضر اشعه ایکس و ابتلاء به بیماریهای سرطانی و امراض قلبی کاملاً مشخص شده است و شاید فریبندترین خصوصیت این ویتامین قدرت آن

در طولانی کردن عمر و امور حیاتی و زاد و ولد باشد .

ویتامین A را بصورت های مختلف میتوان مصرف کرد اما مشکل اسید آن سلامتی ای را که برای چشمها مفید است فراهم نمیکند زیرا در بدن تبدیل به ویتامین A نمیگردد ولی در امراض پوستی ناشی از کمبود ویتامین A بشکل پماد بسیار موثر میباشد . در امراض چشمی بهتر است که پالمیتات آن که یک استر طبیعی است مصرف گردد . این ترکیب در روغن کدو مایه ها موجود است . ترکیبات دیگر ویتامین A که در موارد مختلف مصرف میشوند الکل ، آلدئید و استات ویتامین A میباشد .

ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است و محل اصلی ذخیره آن کبد میباشد و مقداری از آنهام بعلت دخالت در عمل بینایی در شبکه چشم متمرکز شده است مقدار طبیعی ذخیره آن در کبد در حدود ۴ میلی گرم برای هر گرم از وزن کبد میباشد . افراد مختلف دارای قدرت متفاوت در ذخیره کردن ویتامین A میباشند . بنابر این عکس العملهای متفاوتی در مقابل کمبود آن نشان میدهند .

ویتامین A دارای آنتاگونیستهای زیادی میباشد که از طرق مختلف وارد بدن شده و ذخیره آن ضرر میرسانند . این آنتاگونیست ها عبارتند از : هواهای آلوده که دارای اوزون و دی اکسید کربن میباشند ، نیترا تها که انسان آنها را از طریق آبهای نیترا تدارو گیاهانی که با کود نیترا ت رشد یافته اند و همچنین بعنوان محافظت کننده در غذاها دریافت میکنند که سبب قطع شدن فعالیت تیروئید که برای تبدیل

کاروتن گیاهان بویتامین A در بدن انسان ضروری است میشود .

آنتاگونیست دیگر این ویتامین سیترال است که یک ترین بوده و بعنوان اسانس

لهو مصرف میشود .

ویتامین A بعلت محلول بودن در چربیها ، در بسیاری از چربیهای کالتری

زافراوان است و افرادی که از خوردن چربیها امتناع میکنند برای جلوگیری از عوارض -

کمبود آن باید غذاهای کم کالری غنی از ویتامین مثل : کدو تنبل ، هویج ، اسفناج

سیب زمینی شیرین ، زردالو ، مارچوبه ، جعفری ، زیتون ، لادو ، نخود ،

قلقل سبز و قرمز ، بخصوص اگر آنها با کود آلی رشد کرده باشند مصرف کنند .

بهر حال با وجود اینکه اثرات ویتامین A در سلامتی و حیات انسان فراوان است

ولی شاید هنوز هیچکس بد رستی مقدار مورد نیاز آنرا نداند و همین علت همیشه مشکلات

گسترده ای در رابطه با کمبود این ویتامین وجود دارد که گاهی علاج ناپذیر و مصیبت آور

هستند .

.....