

عنوان مقاله:

اهمیت و نقش ویتامین ها در دوران نوجوانی

محل انتشار:

پنجمین کنگره تغذیه ایران (سال: 1378)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

جلیل بغدادچی - دانشیار دانشکده بهداشت و تغذیه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درم

خلاصه مقاله:

دوران نوجوانی مرحله ای از زندگی می باشد که با رشد سریع جسمانی و افزایش توده بدنی توام می باشد در این مرحله مقادیر قابل ملاحظه ای پروتئین، چربی، کلسیم، فسفر و منیزیم در بدن ذخیره می گردد و میزان بعضی مواد دیگر نیز تا حدودی افزایش می یابد. برای انجام رشد و توسعه بافت های مختلف بدن بعضی از ویتامین ها نقش مهمی بر عهده می گیرند و اگرچه کلیه ویتامین ها در این مرحله از زندگی همانند مراحل دیگر نباید به مقدار کافی تامین شوند اما در این میان رتینول یا ویتامین A، کالیفرول یا ویتامین D، تیامین یا ویتامین B1، ریبوفلاوین یا ویتامین B2، نیاسین یا ویتامین PP اسید فولیک، پیریدوکسین یا ویتامین B6 و بالاخره اسید اسکوربیک یا ویتامین C نقش و اهمیت ویژه ای در دوران نوجوانی دارا هستند. در این مقاله به طور اختصار هر یک از ویتامین های مزبور و نقش ویژه آنها در دوران نوجوانی مورد بحث قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/43379>

