

پیوست ۱ - مقدار نیاز روزانه به ویتامینها و املاح (RDA)

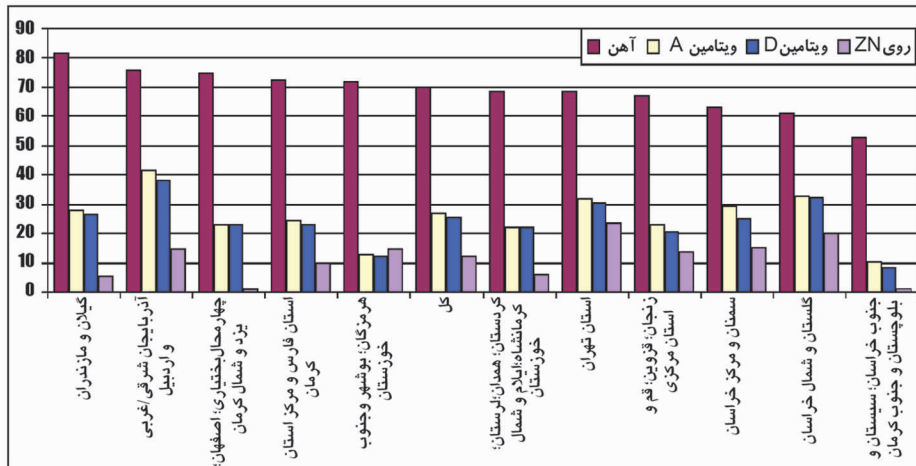
سن (سال)	ویتامین A (میکروگرم رتینول)	تیامین (میلی گرم)	ریبوفلاوین (میلی گرم)	نیاسین (میلی گرم)	اسید فولیک (میکروگرم)	ویتامین B12 (میکروگرم)	بیوتین* (میکروگرم)	پیریدوکسین (میکروگرم)
۱-۳	۳۰۰	۰/۵	۰/۵	۶	۱۵۰	۰/۹	۸	۰/۵
۴-۸	۴۰۰	۰/۶	۰/۶	۸	۲۰۰	۱/۲	۱۲	۰/۶
۹-۱۳	۶۰۰	۰/۹	۰/۹	۱۲	۳۰۰	۱/۸	۲۰	۱
۱۴-۱۸	۷۰۰	۱/۰	۱/۰	۱۴	۴۰۰	۲/۴	۲۵	۱/۲
۱۹-۵۹	۷۰۰	۱/۱	۱/۱	۱۴	۴۰۰	۲/۴	۳۰	۱/۳
بالای ۶۰	۷۰۰	۱/۱	۱/۱	۱۴	۴۰۰	۲/۴	۳۰	۱/۵
بعد از یائسگی	۷۰۰	۱/۱	۱/۱	۱۴	۴۰۰	۲/۴	۳۰	۱/۵
زنان باردار	۷۷۰	۱/۴	۱/۴	۱۸	۶۰۰	۲/۶	۳۰	۱/۹
زنان شیرده	۱۳۰۰	۱/۴	۱/۶	۱۷	۵۰۰	۲/۸	۳۵	۲

سن (سال)	ویتامین C (میلیگرم)	ویتامین D* (میکروگرم کلسیفرول)	کلسیم (گرم)	آهن، زیست دسترسی، متوسط (میلی گرم)	ید (میکروگرم)	روی (میلی گرم)	ویتامین E (میلی گرم)	ویتامین K (میکروگرم)
۱-۳	۱۵	۵	۰/۵	۷	۹۰	۳	۶	۳۰
۴-۸	۲۵	۵	۰/۸	۱۰	۹۰	۵	۷	۵۵
۹-۱۳	۴۵	۵	۱/۳	۸	۱۲۰	۸	۱۱	۶۰
۱۴-۱۸	۶۵	۵	۱/۳	۱۵	۱۵۰	۹	۱۵	۷۵
۱۹-۵۹	۷۵	۵	۱	۱۸	۱۵۰	۸	۱۵	۹۰
بالای ۶۰	۷۵	۱۰-۱۵	۱/۲	۸	۱۵۰	۸	۱۵	۹۰
بعد از یائسگی	۷۵	۱۰-۱۵	۱/۲	۸	۱۵۰	۸	۱۵	۹۰
زنان باردار	۸۵	۵	۱	۲۷	۲۲۰	۱۱	۱۵	۹۰
زنان شیرده	۱۲۰	۵	۱	۹	۲۹۰	۱۲	۱۹	۹۰

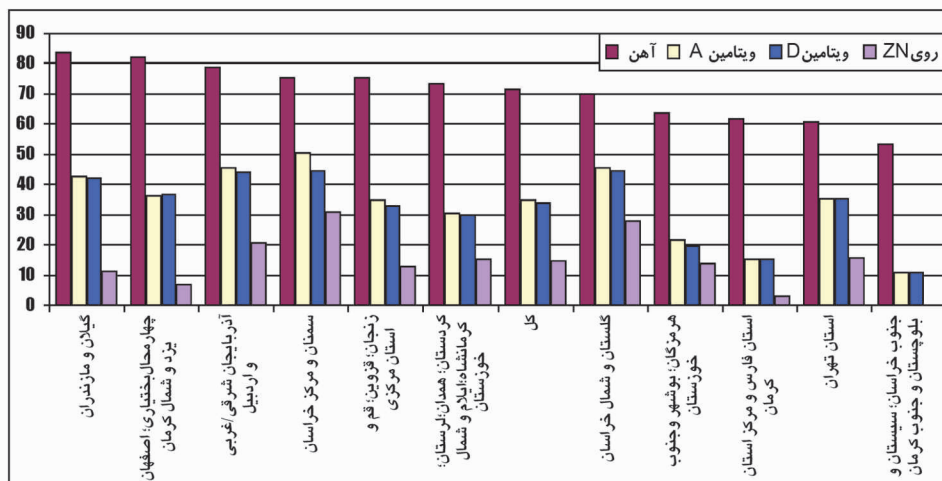
\* مقادیر بر حسب دریافت کافی (AI: Adequate Intake) می باشد.

### پیوست ۳- نتایج مطالعه پژوهشی در وضعیت ریزمغذی ها در ایران در زنان باردار پنج ماهه و بیشتر- سال ۱۳۸۰

نسبتی از مادران باردار شهری که در این دوره بارداری از مکمل‌هایی مثل آهن؛ ویتامین A و ویتامین D و روی (ZN) بصورت منظم مصرف کرده‌اند؛ مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰- گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



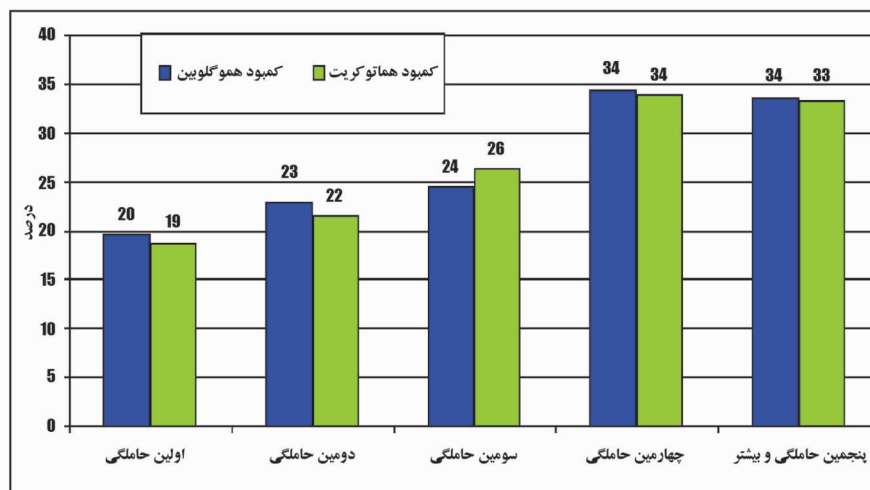
نسبتی از مادران باردار روستایی که در این دوره بارداری از مکمل‌هایی مثل آهن؛ ویتامین A و ویتامین D و روی (ZN) بصورت منظم مصرف کرده‌اند؛ مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰- گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



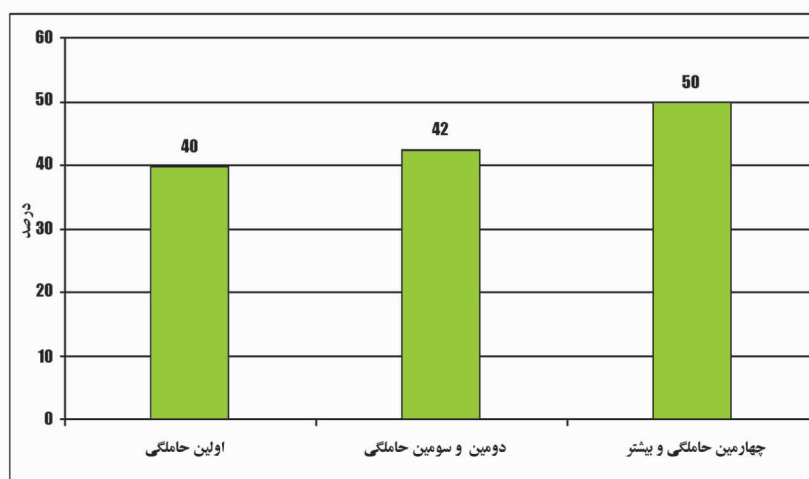
پیوست ۲- جدول مواد مغذی، منابع غذایی و نقش آنها در بدن

مواد مغذی	منابع غذایی	نقش آنها در بدن
ویتامین A	جگر، قلمو، زرده تخم مرغ، اسفناج، هویج و جعفری	-قدرت دید چشم -رشد و نمو طبیعی بافت استخوان و دندان -رشد و نمو و حفاظت از پوست
ویتامین D	زرده تخم مرغ، جگر، ماهی	-رشد و نمو و حفظ بافت طبیعی استخوان و دندان -تنظیم سوخت و ساز کلسیم و فسفر در بدن
ویتامین E	انواع روغنهای گیاهی، زرده تخم مرغ، شیر، انواع مغزها، سبزیجات با برگ سبز تیره	-حفظ سلامت پوست -پیشگیری از همولیز گلبولهای قرمز خون -پیشگیری از اکسیداسیون اسیدهای چرب و ویتامین A -به تاخیر انداختن پیری سلولها
ویتامین K	جگر، انواع روغنهای گیاهی خصوصاً روغن دانه سویا، سبوس و جوانه گندم، اسفناج، گل کلم و گوجه فرنگی	-نقش اساسی در انعقاد خون
ویتامین B1(تیامین)	گوشت، جگر، دل، قلمو، زرده تخم مرغ، غلات، حبوبات، سبوس و آرد کامل گندم، سیب زمینی	رشد طبیعی بدن حفظ سلامت سیستم عصبی حفظ اشتها در حد طبیعی
ویتامین B2	جگر، دل، قلمو، امعاء و احشاء، تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، سبزیهای برگ سبز	سوخت و ساز کربوهیدرات، چربی و پروتئین شرکت در فعالیت آنزیمی بدن و رساندن اکسیژن به بافتها
ویتامین B3(نیاسین)	جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، بادام زمینی،	شرکت در سوخت و ساز کربوهیدراتها، چربیها و پروتئینها حفظ سلامت دستگاه عصبی و کار مغز
ویتامین B6	انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات	-خونسازی -رشد و نمو طبیعی بدن -سوخت و ساز مواد غذایی در بدن
اسید فولیک	جگر، تخم مرغ، ماهی، گندم، نخود، لوبیا، عدس، سبزیهای برگ سبز	-خونسازی -شرکت در تشکیل اسیدهای نوکلئیک
ویتامین B۱۲	گوشت قرمز، ماهی، دل و قلمو، تخم مرغ، شیر و لبنیات	خونسازی -رخالت در تشکیل اسیدهای نوکلئیک -نقش در رشد و نمو طبیعی بدن -متابولیسم اسید فولیک
ویتامین C	انواع مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سیب زمینی، طالبی، خربزه، توت فرنگی، اسفناج و کاهو	-التهام زخمها و بهبود حساسیت ها -افزایش جذب آهن غذا -حفظ سلامت لثه ها -حفظ و تشکیل کلاژن در بافتها
کلسیم	شیر و لبنیات	-تشکیل و حفظ بافت طبیعی استخوانها و دندانها -انعقاد طبیعی خون -عملکرد طبیعی قلب و عضلات بدن -پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالان
آهن	زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزیهای برگ سبز تیره مثل جعفری، گشنیز و ...	-خونسازی -شرکت در ساختمان بعضی از آنزیمها
روی	جگر، گوشت، مرغ، ماهی، شیر، پنیر، حبوبات، غلات	-بهبود و التیام زخمها -شرکت در ساختمان انسولین و بعضی از آنزیمها -رشد و نمو طبیعی بدن -شرکت در سوخت و ساز اسیدهای نوکلئیک
ید	غذاهای دریایی (ماهی و میگو)، نمک یددار	-شرکت در سنتز هورمون تیروکسین در غده تیروئید -رشد و نمو طبیعی بدن -سوخت و ساز مواد در بدن
امگا ۳	انواع ماهی (تن، آزاد، قزل آلا)، روغن ماهی، لوبیای سویا، گردو، جوانه گندم،	-شرکت در تشکیل غشای سلولی -کاهش التهاب، اتساع عروق خونی، کاهش تجمع پلاکتها
امگا ۶	انواع روغن های گیاهی(ذرت، سویا، آفتابگردان)	-تشکیل PGE1 و کاهش التهاب

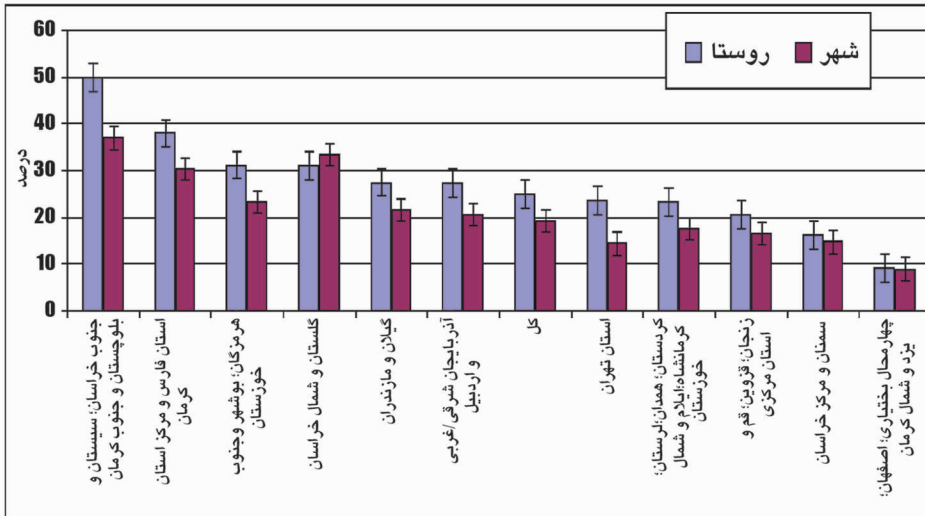
مقایسه نسبتی از زنان باردار که مقدار هموگلوبین و هماتوکریت خون آنها پایین تر از حد طبیعی است به تفکیک تعداد بارداری؛ مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰ - گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



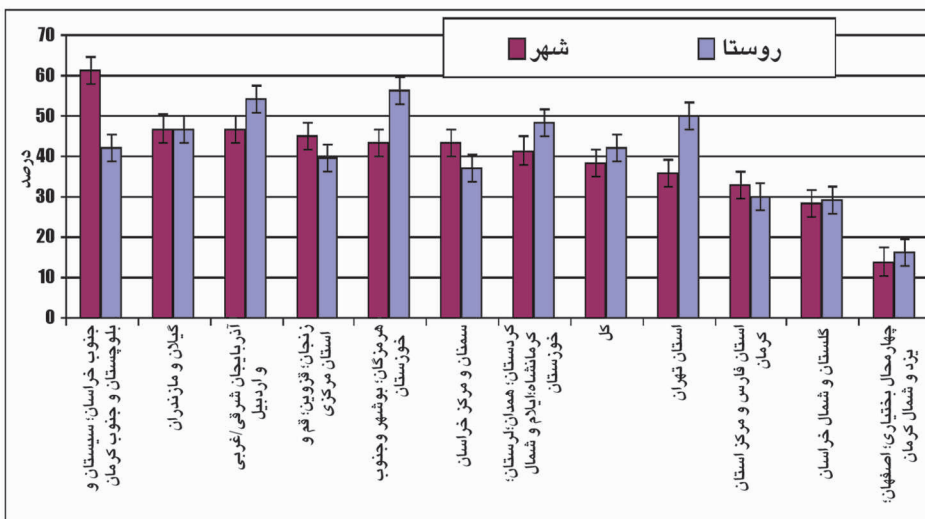
مقایسه نسبتی از زنان باردار که فقر آهن دارند(فریتین پایین) به تفکیک تعداد بارداری؛ مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰ - گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



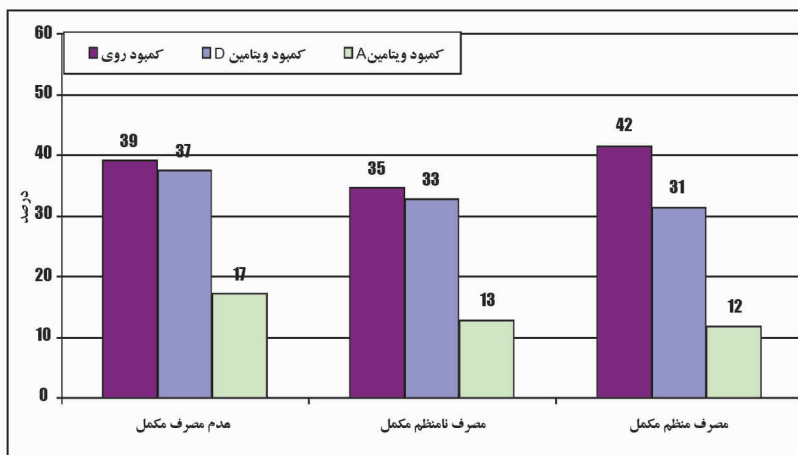
توزیع کمبود هموگلوبین (آئمی) بر حسب محل سکونت و به تفکیک اقلیم؛ مطالعه پورا (پژوهشی در وضعیت ریزمغذیه‌های ایران) - بهار ۱۳۸۰ - گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



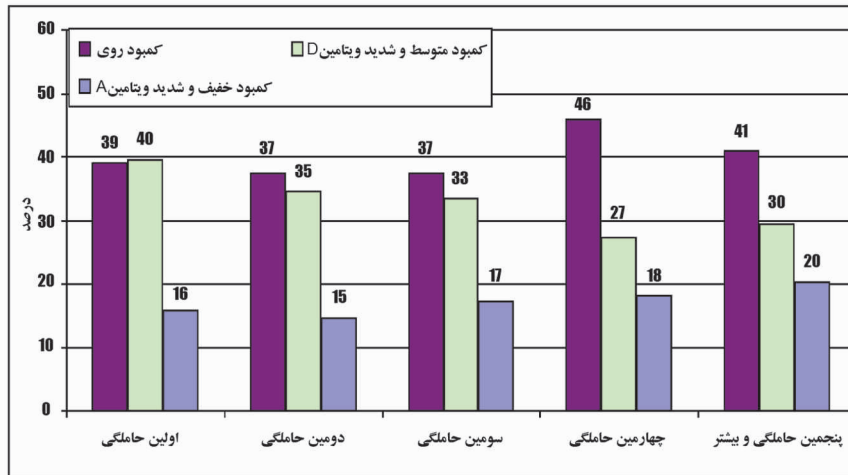
توزیع کمبود روی بر حسب محل سکونت؛ مطالعه پورا (پژوهشی در وضعیت ریزمغذیه‌های ایران) - بهار ۱۳۸۰ - گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



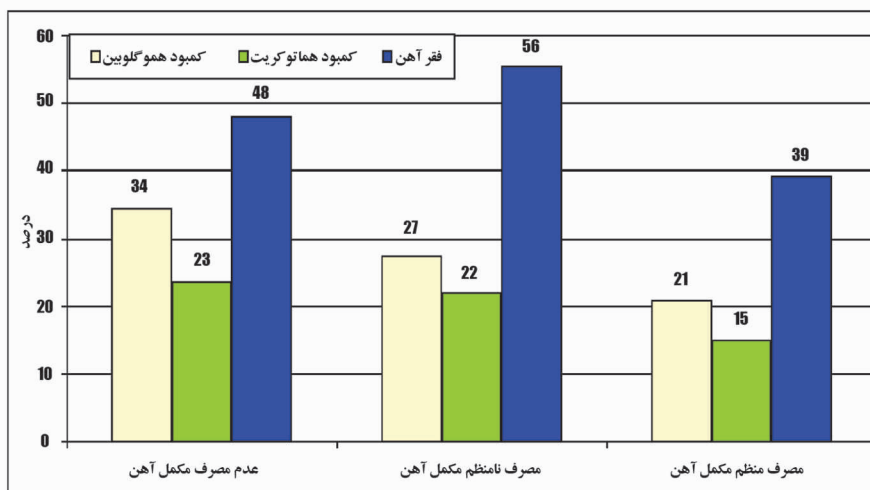
مقایسه نسبی از زنان باردار که مقدار روی، ویتامین A و ویتامین D خون پایین تر از حد طبیعی است به تفکیک مصرف و روش مصرف مکمل آهن در طول بارداری؛ مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰- گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



مقایسه نسبی از زنان باردار که مقدار روی، ویتامین A و ویتامین D خون پایین تر از حد طبیعی است به تفکیک تعداد بارداری، مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰- گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر



مقایسه نسبی از زنان باردار که مقدار هموگلوبین و هماتوکریت و فریتین خون آنها پایین تر از حد طبیعی است به تفکیک مصرف و روش مصرف مکمل آهن در طول بارداری، مطالعه پورا(پژوهشی در وضعیت ریزمغذیهای ایران)- بهار ۱۳۸۰- گروه سنی زنان باردار پنج ماهه و بیشتر







## منابع:

- 1-Shils,M.E.Shike,M.Ross,C.A.Caballero,B.Cousins,R.J.Modern Nutrition in health and Disease.10th edition.Lippincott Williams & Wilkins.2006.
- 2-Cunningham,F.G.Leveno,K.J.Bloom,S.L.Hauth,J.C.Gilstrap,L.C.Wenstrom,K.D.Williams Obstetrics. 22<sup>th</sup> edition. Mc Grow\_Hill companies, Inc. 2005. Pages: 1010-1013,213-218.
- 3-Mahan,L.K, Escott. Stump, Scoth. Krause's Food, Nutrition and Diet therapy,11<sup>th</sup> edition. 2004.
- 4-Bondy, P.k. Dilts, P.v. Douglas, R.G. and other editorial Board.Merck Manual of Diagnosis and therapy. Merck co., 1 NC. Copyright 1995-2004.
- 5-Whitney, E.N & Cataldo & Rolfes. Understanding Normal and Clinical Nutrition. 6<sup>th</sup> edition Peter Marshall Pub. 2002.
- 6-Medical and Nutrition Experts from Mayo Clinic, University of California Los Angeles. Encyclopedia of Foods, Dode Food Company, Academic Press. 2002
- 7-Mahan,L.K, Escott. Stump, Scoth. Krause's Food, Nutrition and Diet therapy, 10<sup>th</sup> edition. 2002.
- 8-Lowdermilik,perry, Bobak. Maternity Nursing. Fifth edition.Mosby Pub. 1999. pages: 260-266.
- 9-Brown, J.E. Nutrition Now. Second edition. West/Wadsworth Pub. 1999.
- 10-Heimbarger, D.C. Weinsier,R.L. Handbook of Clinical Nutrition 3rd edition. Mosby, Atimes Mirror company. 1997.
- 11-Whitney E. N & Rolfes. S.R. Understanding Nutrition. 7th edition. West publishing Company. 1996.
- 12-Mitchen,M.K. Nutrition Cross the life Span. USA, Saunders Company Pub. 1994.
- 13-Omran A.R. Yunes, J. Solis, J.A. Lopez, G. Reproductive Health In The Americans. Section Five Nutrition and Human Reproduction.Pan American Health Organization .PAHO/WHO .1992.
- ۱۴-وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. معاونت سلامت. دفتر بهبود تغذیه جامعه. میزان بروز زایمان زودرس؛ نوزاد کم وزن و عوامل موثر بر آن در اقلیم های متفاوت ایران ۱۳۸۲. سال ۱۳۸۶.
- ۱۵-وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور. گزارش پژوهشی در وضعیت ریز مغذی ها در کشور. ۱۳۸۰- تابستان ۱۳۸۵.
- ۱۶-وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - گروه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه. راهنمای آموزشی رژیم درمانی در بیماری فنیل کتونوری، ویژه کارشناسان تغذیه. ۱۳۸۵.
- ۱۷-شهران، س. غازیانی، ط. ایران فارما (درسنامه جامع داروهای رسمی ایران ۱۳۸۱) چاپ اول، موسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده، نشر طبیب. ۱۳۸۱ صفحه ۳۷۵.
- ۱۸- شانتال، تولن پاژ. تغذیه و رژیم غذایی زن باردار. مترجم: کشاورز، ع. چاپ اول. نشرالباب. ۱۳۸۰.
- ۱۹- اکبرزاده پاشا، ع. بیماریهای زنان، زایمان و مامایی. چاپ ششم، مرکز نشر پاشا، ۱۳۷۸.
- ۲۰- فرانسسیس جی، زیمن. دنیس ام، نی. کاربرد تغذیه بالینی، تغذیه در سلامت و بیماری. جلد دوم. مترجمان، امیدوار، ن. امین پور، ا. ریاضی، ر. چاپ اول. شرکت سهامی انتشار ۱۳۷۵. صفحه ۳۴-۲۷.













