

السلامة

obeikandi.com

obeikandi.com

ملحق (١). المقررات اليومية الموصى بها (RDA)<sup>(١)</sup> من قبل مجلس الغذاء والتغذية الأمريكي (FNB) مراجع سنة ١٩٨٩ م.

	فيتامينات ذائبة في الدهون				الطول		الوزن		السن
	فيتامين ك ميكروجرام	فيتامين هـ مجم <sup>(١)</sup>	فيتامين د ميكروجرام <sup>(٢)</sup>	فيتامين أ ميكروجرام <sup>(٣)</sup>	بروتين (جسم ميكروجرام/تيل) <sup>(٤)</sup>	(سم)	(رطل)	(كجم)	(بالسنة)
(A) الرضع	٥	٣	٧,٥	٣٧٥	١٣	٢٤	٦٠	١٣	٠,٥-٠,٠٠
	١٠	٤	١٠	٣٧٥	١٤	٢٨	٧١	٢٠	١,٠-٠,٠٥
(B) الأطفال	١٥	٦	١٠	٤٠٠	١٦	٣٥	٩٠	٢٩	٢-١
	٢٠	٧	١٠	٥٠٠	٢٤	٤٤	١١٢	٤٤	٦-٤
	٣٠	٧	١٠	٧٠٠	٣٤	٥٢	١٣٢	٦٢	١٠-٧
(C) الذكور	٤٥	١٠	١٠	١٠٠٠	٤٥	٦٢	١٥٧	٩٩	١٤-١١
	٦٥	١٠	١٠	١٠٠٠	٥٩	٦٩	١٧٦	١٤٥	١٨-١٥
	٧٠	١٠	١٠	١٠٠٠	٥٨	٧٠	١٧٧	١٦٠	٢٤-١٩
	٨٠	١٠	٥	١٠٠٠	٦٣	٧٠	١٧٦	١٧٤	٥٠-٢٥
	٨٠	١٠	٥	١٠٠٠	٦٣	٦٨	١٧٨	١٧٠	٥٥١
(D) الإناث	٤٥	٨	١٠	٨٠٠	٤٦	٦٢	١٥٧	١٠١	١٤-١١
	٥٥	٨	١٠	٨٠٠	٤٤	٦٤	١٦٣	١٢٠	١٨-١٥
	٦٠	٨	١٠	٨٠٠	٤٦	٦٥	١٦٤	١٢٨	٢٤-١٩
	٦٥	٨	٥	٨٠٠	٥٠	٦٤	١٦٣	١٣٨	٥٠-٢٥
	٦٥	٨	٥	٨٠٠	٥٠	٦٣	١٦٠	١٤٣	٥٥١
(E) الحامل الشهر	٦٥	١٠	١٠	٨٠٠	٦٠				
(F) المرضع - الشهر الستة الأول	٦٥	١٢	١٠	١٣٠٠	٦٥				
- الشهر الستة الثانية	٦٥	١١	١٠	١٢٠٠	٦٢				

(١) المقررات الموصى بها تفي بمعظم احتياجات الأشخاص الأصحاء الذين يعيشون في الولايات المتحدة، ويجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على أفضلية متنوعة لكي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها.

(٢) مكافئات الريتينول: ١ مكافئ ريتينول = ١ ميكروجرام ريتينول أو ٦ ميكروجرام بيتا-كاروتين  $\beta$ -carotene.

(٣) في صورة كوليكالسيفيرول cholecalciferol ١٠ ميكروجرام كوليكالسيفيرول = ٤٠ وحدة دولية (I.U.) فيتامين د (D).

(٤) الفا - مكافئات التوكوفرول: ١ ميكروجرام الفا - توكوفرول = ١ الفا - مكافئ التوكوفرول (1 TE).

تابع ملحق (١).

فيتامين ج	ثيامين	ريبو	فيتامينات الذائبة في الماء			الأملاح المعدنية				يود	سليسيوم
			ب ٦	ب ١٢	ب ١٢	ب ١٢	ب ١٢	ب ١٢	ب ١٢		
٢٠	٠,٣	٠,٤	٠,٣	٢٥	٠,٢	٤٠٠	٣٠٠	٤٠	٦	٤٠	١٠
٣٥	٠,٤	٠,٥	٠,٦	٣٥	٠,٥	٦٠٠	٥٠٠	٦٠	١٠	٥٠	١٥
٤٠	٠,٧	٠,٨	٩	١,٠	٥٠	٠,٧	٨٠٠	٨٠٠	٨٠	٧٠	٢٠
٤٥	٠,٩	١,١	١,٢	١,١	٧٥	١,٠	٨٠٠	٨٠٠	١٢٠	٩٠	٢٠
٤٥	١,٠	١,٢	١,٢	١,٤	١٠٠	١,٤	٨٠٠	٨٠٠	١٧٠	١٢٠	٣٠
٥٠	١,٣	١,٥	١,٧	١,٧	١٥٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٧٠	١٥٠	٤٠
٦٠	١,٥	١,٨	٢,٠	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٤٠٠	١٥٠	٥٠
٦٠	١,٥	١,٧	١,٩	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٥٠	١٥٠	٧٠
٦٠	١,٥	١,٧	١,٩	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٥٠	٧٠
٦٠	١,٤	١,٤	١,٥	٢,٠	٢٠٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٣٥٠	١٥٠	٧٠
٥٠	١,١	١,٣	١,٥	١,٤	١٥٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٨٠	١٥٠	٤٥
٦٠	١,١	١,٣	١,٥	١,٥	١٨٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٠٠	١٥٠	٥٠
٦٠	١,١	١,٣	١,٥	١,٦	١٨٠	٢,٠	١٢٠٠	١٢٠٠	٢٨٠	١٥٠	٥٥
٦٠	١,١	١,٣	١,٥	١,٦	١٨٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٢٨٠	١٥٠	٥٥
٦٠	١,١	١,٢	١,٢	١,٦	١٨٠	٢,٠	٨٠٠	٨٠٠	٢٨٠	١٥٠	٥٥
٧٠	١,٥	١,٦	١,٧	٢,٢	٤٠٠	٢,٢	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٢٠	١٧٥	٦٥
٩٥	١,٦	١,٨	٢,٠	٢,١	٢٨٠	٢,٦	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٥٥	٢٠٠	٧٥
٩٠	١,٦	١,٧	٢,٠	٢,١	٢٦٠	٢,٦	١٢٠٠	١٢٠٠	٣٤٠	٢٠٠	٧٥

(٥) INE (مكافئ النياسين) = ١ جم نياسين أو ٦٠ جم تريبتوفان tryptophan.

(٦) المقررات الموصى بها من فيتامين ب ١٢ للرضع تعتمد على متوسط تركيز الفيتامين في حليب الأم. والمقررات الموصى بها بعد الفطام تعتمد على مقدار الطاقة الكلية المتأولة يوميًا وبعض العوامل الأخرى مثل معدل الامتصاص في الأمعاء.

(٧) الاحتياجات الزائدة أثناء فترة الحمل لا يمكن الحصول عليها من الوجبة الغذائية العادية ولا من هزون الحديد في جسم المرأة، لذا يوصى بأخذ ٣٠ - ٦٠ جم من مدهات الحديد iron supplements. كذلك فإن احتياجات المرأة للحديد أثناء فترة الرضاعة لا تختلف عما للمرأة غير الحامل. ولكن يوصى باستمرار تناول الأم لمدهات الحديد iron supplements لمدة ٣-٢ شهور بعد الولادة parturition لكي تحلأ لهازن الحديد التي تم استنزافها أثناء فترة الحمل.

ملحق (٢) . المقادير الغذائية اليومية لبعض الفيتامينات والمعادن والتي يعتقد بأنها مناسبة وتفي باحتياجات الشخص (ESADDI) .

	المعادن الصغرى				الفيتامينات			
	الموليبدنيوم (ميكروجرام)	الكروم (ميكروجرام)	الفلور (مجم)	المنجنيز (مجم)	النحاس (مجم)	حمض التوتون (مجم)	البيوتين (ميكروجرام)	العمر (بالسنوات)
الرضع	٣٠-١٥	٤٠-١٠	٠,٥-٠,١	٠,٦-٠,٣	٠,٦-٠,٤	٢	١٠	٠,٥-٠
	٤٠-٢٠	٦٠-٢٠	١,٠-٠,٢	١,١-٠,٦	٠,٧-٠,٦	٣	١٥	١,٠-٠,٥
الأطفال والمراهقون	٥٠-٢٥	٨٠-٢٠	١,٥-٠,٥	١,٥-١,٠	١,٠-٠,٧	٣	٢٠	٣,٠-١,٠
	٧٥-٣٠	١٢٠-٣٠	٢,٥-١,٠	٢,٠-١,٥	١,٥-١,٠	٤-٣	٢٥	٦,٠-٤,٠
	١٥٠-٥٠	٢٠٠-٥٠	٢,٥-١,٥	٣,٠-٢,٠	٢,٠-١,٠	٥-٤	٣٠	١٠,٠-٧,٠
	٢٥٠-٧٥	٢٠٠-٥٠	٢,٥-١,٥	٥,٠-٢,٠	٢,٥-١,٥	٧-٤	١٠٠-٣٠	١١+
البالغون	٢٥٠-٧٥	٢٠٠-٥٠	٤,٠-١,٥	٥,٠-٢,٠	٣,٠-١,٥	٧-٤	١٠٠-٣٠	

المصدر: Food and Nutrition Board/NRC (1989). p. 284.

ملحق (٣). المقاييس المستخدمة في التغذية.

أولاً: الأوزان Weight	
١ أونس أو أوقية (OZ)	= ٢٨,٣٥ جرام
١ رطل (Ib)	= ٤٥٣,٦٠ جرام
١ رطل (Ib)	= ١٦ أوقية
١ كيلوجرام (Kg)	= ١٠٠٠ جرام
١ كيلوجرام (Kg)	= ٢,٢ رطل
١ كيلوجرام (Kg)	= ٣٥,٢ أوقية
١ كيلوجرام (Kg)	= ٢,٢ رطل
١ جرام (gm)	= ١٠٠٠ ملليجرام

ثانياً: الأحجام Volume	
١ أوقية سائلة (fl OZ)	= ٣٠ سنتيمترًا مكعبًا
١ أوقية سائلة (fl OZ)	= ٠,٠٣ لتر liter
١ باينت أمريكي (Pt)	= ٤٧٣ سنتيمترًا مكعبًا
١ باينت أمريكي (Pt)	= ١٦ أوقية سائلة
١ باينت أمريكي (Pt)	= ٤٧٣, لتر
١ لتر (L)	= ١ كيلوجرامًا
١ لتر (L)	= ٢,٢ رطل = ٢,١١ باينت
١ جالون أمريكي	= ٣,٥٨٧ لتر
١ جالون أمريكي	= ١٢٨ أوقية سائلة
١ كوارت	= ٩٤٦ سنتيمترًا مكعبًا (qt)
١ كوارت	= ٢,١ رطل (qt)
١ كوارت	= ٣٢ أوقية (qt)
١ ديسيلتر	= ١٠٠ مليلتر (dl)

ثالثاً: المقاييس التي تستخدمها ربة المنزل وأخصائي التغذية عند تحضير الوجبات الغذائية

١ كوب = ٢٢٥ سنتيمترًا مكعبًا = ٢٤٠ جرامًا تقريبًا

تابع ملحق (٣) . المقاييس المستخدمة في التغذية .

٥ سنتيمترًا مكعبًا = ٥ جرام	١ ملعقة شاي (tsp) teaspoon
= ٦٠ نقطة drops	١ ملعقة شاي (tsp)
١٤ سنتيمترًا مكعبًا = ١٥ جرامًا	١ ملعقة مائدة (tbsp) table spoon
= ١٦ ملعقة مائدة = ٨ أونسات	١ كوب cup
= ١ كورات	٤ أكواب
= ١ باينت	٢ كـوب
= نصف أوقية	١ ملعقة مائدة (سائل)
١٢٠ جرامًا	١ كوب شوربة soup cup
٢٤٠ جرامًا = ٨ أوقية	١ كأس glass
= ٨ جالونات	١ بوشل bushel
= ٢ جالون = ٠,٢٥ بوشل	١ بك peck

رابعًا: المسافات Distance

= ٢,٥٤ سنتيمتر (cm)	١ بوصة (in) inch
= ٣٠,٤٨ سنتيمتر (cm)	١ قدم (ft) foot
= ١٠٠ سنتيمتر = ١٠٠٠ ملليمتر (mm)	١ متر (M) meter
= ٩١,٤٤ سنتيمتر	١ ياردة (Yd) yard
= ٠,٣٩٤ بوصة	١ سنتيمتر (Cm) Centimeter
= ١٠٠٠ متر	١ كيلومتر (Km) Kilometer
= ٠,٦٢١ ميل mile	١ كيلومتر (Km) Kilometer
= ١,٦٠٩ كيلومتر	١ ميل

obeikandi.com

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- التكروري، حامد والمصري، خضر (١٩٨٩م). علم التغذية العامة - أساسيات في التغذية المقارنة، ط١. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الخطيب، أحمد (١٩٨٥). علم الغذاء والتغذية، ط١. دمشق: دار المعارف للطباعة.
- الدلاي، باسل كامل والركابي، كامل محمود (١٩٨٨م). كيمياء الأغذية. الموصل - العراق: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- الزقزاف، شوقي ياسين (١٩٨١م). أسس التغذية في الصحة والمرض، ط١. الكويت: مكتبة الفلاح.
- ساجدي، عادل جورج يحيى، ومحمد علي علاء. كيمياء الأغذية. بغداد: مطبعة جامعة البصرة.
- الشامي، آمال السيد؛ عبدالقادر، منى خليل وشرارة، حياة محمد (١٩٨٥م). التغذية الصحية للإنسان. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع (مترجم والمؤلف / ف. موترام).
- الشمي، ناهد محمد والميناوي، منى عبدالفتاح (١٩٨٨م). أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، ط١. القاهرة: دار البيان العربي.
- العوضي، أمينة يوسف والشهابي؛ قبيلة حسين ومصيقر، عبدالرحمن. مرشد الوجبات العلاجية للمرضى. دولة البحرين: المطبعة الحكومية لوزارة الإعلام.

- العوضي، فوزية عبدالله (١٩٨٣م). *التغذية العامة والعلاجية*، ط٢. الكويت: دار القلم.
- فراج، عز الدين (١٩٨٤م). *تغذية الإنسان في الصحة والمرض على ضوء العلم الحديث*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- فياض، منى (١٩٨٧م). *المرشد الغذائي: حاجات الجسم ووظائف التغذية*، ط١. بيروت - لبنان: منشورات بحسون الثقافية.
- منظمة الأغذية والزراعة (١٩٨٢م). *تنظيم برامج تغذية المجموعات*. روما، إيطاليا: منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة.
- نوار، إيزيس عازر (١٩٨١م). *الغذاء والتغذية*. القاهرة: دار المطبوعات الجديدة.
- النوري، فاروق فاضل والطلباني، لامعة جمال (١٩٨١م). *تغذية الإنسان*. جامعة الموصل، العراق: مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Adams, C.F. and Richardson, M. (1981). *Nutritional Value of Foods*. Washington, D.C.: The Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office.
- Addleman, F.G. (1984). *The Winning Edge-Nutrition for Athletic Fitness and Performance*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Anderson, L., Dibble, M.V., Turkki, P.R., Mitchell, H.S. and Rynbergen, H.J. (1982). *Nutrition in Health and Disease*, 17th ed. Philadelphia: J.B. Lippincott company.
- Bender, A.E. (1978). *Food Processing and Nutrition*. London NW1 7DX: Academic Press Inc. (London) LTD.
- Campbel, J.A. (1963). *Evaluation of Protein Quality*. Food and Nutrition Board, National Research Council, NAS-NRC Publication 1100 (National Academy of Science), Washington, D.C.
- Clydesdale, F.M., Tang Ho, C., Lee, C.Y., Mondy, N.I. and Shewfelt, R.L. (1991). The effects of postharvest treatment and chemical interactions on the bioavailability of ascorbic acid, thiamine, vitamin A, carotenoides and minerals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 30: 599-638.
- Devlin, T.M. (1986). *Biochemistry*, 2nd ed. N.Y.: John Wiley and Sons, Inc.
- Dorup, I., Flyvbjerg, A., Everts, M.E. and Clausen, T. (1991). Role of insuline-like growth factor-1 and growth hormone in growth inhibition induced by magnesium and zinc deficiencies. *British Journal of Nutrition*, 66: 505-521.

- Eisenman, P. and Johnson, D. (1982). *Coaches' Guide to Nutrition and Weight Control*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Fairweather-Tait, S.J. (1988). Zinc in human nutrition. *Nutrition Research Review*, 1: 23-37.
- Feldman, E.B. (1983). *Nutrition in the Middle and Later Years*. John Wright. PSG INC. Littleton, Massach. Use Its.
- Fleck, H. (1981). *Introduction to Nutrition*, 4th ed. New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Food and Agriculture Organization (1982). *Food Composition Tables for the Near East.*, FAO, Rome.
- Food and Nutrition Board (FNB). (1980). *Recommended Dietary Allowances*, 9th ed. Washington, D.C.: National Research Council, National Academy of Sciences.
- Food and Nutrition Board (FNB) (1989). *Recommended Dietary Allowances*, 10th ed. Washington, D.C.: National Research Council, National Academy of Sciences.
- Ganong, W.F. (1989). *Review of Medical Physiology*, 14th ed. Appleton and Lange, A publishing Division of Prentice Hall, Norwalk.
- Goodhart, R.S. and Shils, M.E. (1980). *Modern Nutrition in Health and Disease*, 6th ed. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Gupta, L.C. and Gupta, K. (1986). *Food and Nutrition*, 2nd ed. Daryagani, New Delhi, India. Jaypee Brothers.
- Gurr, M.I., Borlak, N. and Ganatra, S. (1989). Dietary fat and plasma lipids. *Nutrition Research Reviews*, 2:63-86.
- Guthrie, H.A. (1983). *Introductory Nutrition*, 5th ed. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Guthrie, H.A. (1986). *Introductory Nutrition*, 6th ed. St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Haglund, O., Luostarinen, R., Wallin, R., Wihell, L. and Saldeen, T. (1991). The effects of fish oil on triglycerides, cholesterol, fibrinogen and malondialdehyde in humans supplemented with vitamin E. *The Journal of Nutrition*, 121: 165-169.
- Hamilton, E.N. and Whitney, E.N. (1982). *Nutrition: Concepts and Controversies*, 2nd ed. St. Paul: West Publishing Company.
- Hamilton, E.N., Whitney, E.N. and Sizer, F.S. (1991). *Nutrition: Concepts and Controversies*, 5th ed. St. Paul: West Publishing Company.
- Hardwick, L., Jones, M., Brautbar, N. and Lee, D. (1991). Magnesium absorption: Mechanisms and the influence of vitamin D, calcium and phosphate. *The Journal of Nutrition*, 121:13-23.
- Harland, B. (1989). Dietary fiber and mineral bioavailability. *Nutrition Research Reviews*, 2:133-147.
- Hegsted, D.M., Mills, R.C., Elvehjem, C.A. and Hart, E.B. (1941). Choline in the nutrition of chicks. *Journal of Biological Chemistry*.

- Iowa Dietetic Association. (1984). *Simplified Diet Manual*, 5th ed. Ames, Iowa: The Iowa State University Press.
- Krause, M.V. and Mahan, L.K. (1979). *Food, Nutrition and Diet Therapy*, 6th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Krause, M.V. and Mahan, L.K. (1984). *Food, Nutrition and Diet Therapy*. 7th ed. Philadelphia: W.B. Saunders company.
- Lankford, T.R. and Jacobs-Steward, P.M. (1986). *Foundation of Normal and Therapeutic Nutrition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Malhotra, A. (1990). Placental zinc in normal and intra-uterine growth-retarded pregnancies. *British Journal of Nutrition*, 63: 613-621.
- Mancini, M. and Parillo, M. (1991). Lipid intake and atherosclerosis. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 35: 103-108.
- Mason, P.M. and Judd, P.A. (1990). The effect of moderately increased intakes of complex carbohydrates (cereals, vegetables and fruits) for 12 weeks on iron and zinc metabolism. *British Journal of Nutrition*, 63: 597-611.
- Mervyn, L. (1989). *Thorsons Complete Guide to Vitamins and Minerals*. 2nd ed. Wellingborough, England: Thorsons Publishing Group.
- Michael, H.B. (1983). *Vitamins in Human Biology and Medicine*. Boca Raton, Florida: CRC Press, Inc.
- Miller, D.S., and Bender, A.E. (1955). The determination of the net utilization of proteins by a shortened method. *British Journal of Nutrition*, 9: 382-388.
- Mitchell, H.H., (1924). The biological value of proteins at different levels of intake. *Journal of Biological Chemistry*, 19: 905-922.
- Mortimer, C. (1977). *Introduction to Chemistry*. New York: D. Van Nostrand Company.
- Murray, R.K., Granner, D.K., Mayes, P.A. and Rodwell, V.W. (1988). *Harper's Biochemistry*. California: Appleton and Lange, A Publishing Division of Prentice Hall.
- Nadiager, H.A. (1980). Role of vitamin E in the aetiology of phrynoderma and its relationship with B-complex vitamins. *British Journal of Nutrition*, 4:211-214.
- Nizel, A.E. and Papas, A.S. (1989). *Nutrition in Clinical Dentistry*, 3rd ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Owen, A.Y. and Frankle, R.T. (1986). *Nutrition in the Community*. St. Louis: Times Mirror/Mosby. College Publishing.
- Passmore, R. and Eastwood, M.A. (1986). *Human Nutrition and Dietetics*, 8th ed. New York: Churchill Livingstone Inc.
- Paul, A.A. and Southgate, D.A.T. (1978). *The Composition of Foods*, 4th ed. Amsterdam: Elsevier/North-Holland Biomedical Press.

- Pauling, L. (1970). *Vitamin C and Common Cold*. San Francisco, W.H. Freeman and Co.
- Pellet, P.L., and Shadarevian, S. (1970). *Food Composition Tables for Use in Middle East*, 2nd ed. Beirut: American University of Beirut.
- Pike, R.L. and Brown, M.L. (1984). *Nutrition: An Integrated Approach*, 3rd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Ramdath, D.D. and Golden, M.H.N. (1989). Non-haematological aspects of iron nutrition. *Nutrition Research Reviews*, 2:29-49.
- Robinson, C.H., Lawler, M.R., Chenoweth, W.L. and Garwick, A.E. (1986). *Normal and Therapeutic Nutrition*, 7th ed. New York: Macmillan Publishing Company.
- Runyan, T.J. (1976). *Nutrition for Today*. New York: Harper and Row. Publishers.
- Shills, M.E. and Young, V.R. (1988). *Modern Nutrition in Health and Disease*. Lea and Febiger. Philadelphia, P.A. USA.
- Simmer, K. (1990). Breast milk zinc and copper concentrations in Bangladesh. *British Journal of Nutrition*, 63: 91-96.
- Sodano, C.S. (1978). *Vitamins (Synthesis, production, and use)*. New Jersey: Noyes Data Corporation.
- Spencer, H., Norris, C., Derler, J. and Osis, D. (1991). Effect of oat bran muffins on calcium absorption and calcium, phosphorus, magnesium and zinc. *The Journal of Nutrition*, 121: 1976-1983.
- Stare, F.J. and McWilliams, M. (1977). *Living Nutrition*, 2nd ed. New York: John Wiley and Sons/ Inc.
- Stryer, L. (1981). *Biochemistry*. 2nd ed. W.H. Freeman and Company, San Francisco.
- Suitor, C.W. and Crowley, M.F. (1984). *Nutrition Principles and Application in Health Promotion*, 2nd ed. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Tomkins, A. and Hussey, G. (1989). Vitamin A. Immunity and infection. *Nutrition Research Reviews*, 2: 17-28.
- Torre, M., Rodriguez, A.R. and Saura-Calixto, F. (1991). Effects of dietary fiber and phytic acid on mineral availability. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1:1-22.
- Tver, D. and Russell, P. (1989). *The Nutritional and Health Encyclopedia*, 2nd ed. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Wardlaw, G.M. and Insel, P.M. (1993). *Perspective in Nutrition*. Missouri Mosby-Year Book Inc. St. Louis.
- Watt, B.K. and Merrill, A.L. (1975). *Composition of Foods, Agriculture Hand Book No.8*. Washington, D.C.: United States Department of Agriculture.
- Weaver, C., Heaney, R., Martin, B. and Fitzsimmons, M. (1991). Human calcium absorption from whole-wheat products. *The Journal of Nutrition*, 121:1769-1775.

- Weininger, J. and Briggs, G. (1983) *Nutrition Update*, Vol.1. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Whitney, E.N. and Hamilton, E.N. (1981). *Understanding Nutrition*, 2nd ed. St. Paul: West Publishing Co.
- Whitney, E.N., Hamilton, E.N. and Rolfes, S.R. (1990). *Understanding Nutrition*, 5th ed. St. Paul: West Publishing. Co.
- Williams, E.R. and Caliendo, M.A. (1984). *Nutrition: Principles, Issues and Application*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Williams, M.H. (1983). *Nutrition for Fitness and Sport*, 2nd ed. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers, Dubuque.
- Williams, S.R. (1981). *Nutrition and Diet Therapy*, 4th ed. St. Louis: The C.V. Mosby Company.