
بعض مراجع الكتاب

أولاً: المراجع الأجنبية:

- 1- Comparative Guide to Nutritional Supplements, by (Lyle MacWilliam, BSc, MSc, FP), third edition 2003.
- 2- Guide To Nutritional Supplements, by (B Caballero, BSc, MSc, PHD), first edition 2009.
- 3- Probiotics & Prebiotics in Food, Nutrition & Health, Semih Ötles, Food Engineering Department,
- 4- The Magnesium Miracle, by (Carolyn Dean, M.D, N.D), 2006.
- 5- Clinical Nutrition, by by Michael J. Gibney and Marinos Elia, 2005.
- 6- Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, by MD JD Thomas E Levy third Edition 2011.
- 7- How to Live Longer and Feel Better, by Linus Pauling, 2006.
- 8- Vitamin C, the Common Cold, and the Flu, by Linus Pauling, 1976.
- 9- Vitamin C and Cancer: Discovery, Recovery, Controversy, 1999.
- 10- The Mood Cure: The 4-Step Program to Take Charge of Your Emotions Today, by Julia Ross, 2003.
- 11- Encyclopedia of Dietary Supplements, Second Edition, Paul M. Coates, Joseph M. Betz, Marc R. Blackman, Gordon M. Cragg, Mark Levine, Joel Moss, Jeffrey D. White, second edition 2010.
- 12- Herbs and Natural Supplements: An Evidence-Based Guide, by Lesley Braun PhD, Marc Cohen MBBS PhD, third edition 2017.

- 13- Dietary Supplements: Safety, Efficacy and Quality (Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition), by Katja Berginc, Samo Kreft, first edition, 2015.
- 14- Vitamin Bible for the 21st Century, by Earl Mindell, 1999.
- 15- Vitamins for Dummies, by Christopher Hobbs and Elson Haas, 1999.
- 16- The Vitamin D Solution: A 3-Step Strategy to Cure Our Most Common Health Problems, by Michael F. Holick and Andrew Weil, 2011.
- 17- Pharmaceutical Capsules, by Fridrun Podczeck, Brian E. Jones, 2nd revised edition Edition.
- 18- Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It, Dr. Brownstein, 5th Edition, 2014.
- 19- The Supplements You Need, By Roger Mason, 2006.
- 20- The Minerals You Need, By Roger Mason, 2003.

ثانياً: الكتب العربية:

- ١- كتاب وصايا طبيب، للمؤلف حسان شمسي باشا.
- ٢- كتاب صحتك في الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، الأحماض الدهنية الأساسية، الانزيمات، مضادات الأكسدة والفلافينويدات، للمؤلف الدكتور جابر القحطاني، ٢٠١٣.

ثالثاً: أهم المواقع الإلكترونية:

- ١- موقع الدكتور جوزيف ميركولا www.mercola.com
- ٢- موقع الدكتور جوش أكس <https://draxe.com/>
- ٣- موقع الدكتور أندرو ويل <https://www.drweil.com/>
- ٤- موقع هيئة الغذاء والدواء الأمريكية <https://www.fda.gov/>
- ٥- موقع التغذية <https://authoritynutrition.com/>
- ٦- موقع مجلة الجمعية الطبية الأمريكية المحافظة <http://jamanetwork.com>

٧-المركز الطبي في جامعة ميريلاند <http://www.umm.edu/health/medical>

٨-مكتب المكملات الغذائية في المعهد الوطني للصحة <https://ods.od.nih.gov>

فهرس المحتويات

١	مقدمة
٥ المكملات الغذائية.	الفصل الأول
١١ الطعام واحتياجات الجسم من العناصر الضرورية.	الفصل الثاني
٣٠ تطور صيغ المكملات الغذائية للمعادن الضرورية.	الفصل الثالث
٣٩ مكملات معدن الكالسيوم.	
٥٤ مكملات معدن المغنسيوم.	
٧٦ مكملات معدن الحديد.	
٨٤ مكملات معدن الزنك.	
٨٨ مكملات معدن اليود.	
٩٣ مكملات معدن الكروم.	
٩٤ مكملات معدن البورون.	
٩٥ مكملات معدن النحاس.	
٩٦ مكملات معدن المنغنيز.	
٩٦ مكملات معدن الفاناديوم.	
٩٧ مكملات معدن الملبدينيوم.	
٩٨ مكملات معدن السيلينيوم.	
١٠٠ تطور صناعة مكملات الفيتامينات الضرورية.	الفصل الرابع
١٠١ مكملات فيتامين (A).	
١٠٧ مكملات فيتامين (B) المركب.	
١١١ مكملات فيتامين (B12).	
١١٧ مكملات فيتامين (C).	