

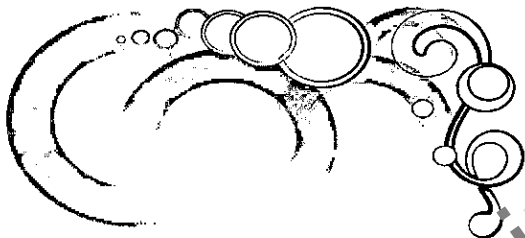


میوه درمانی

خواص میوه ها و سبزیجات

ترجمه و تدوین: پروین شهسوار





شناسه: م. یم رهنما - رویا شهسوار

عنوان: نام پدیدآورنده: میوه درمانی/خواص میوه ها و سبزیجات/

م. یم رهنما - رویا شهسوار

مشخصات نشر: چاپ، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۹۳

شابک: ۹۸-۹۸-۵۵۶۹-۶۰۰-۹۸۱ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا: س. یم - درمان

رده بندی کنگره: ۹ ی ۷ الف/۲۳۵ KRS

رده بندی دیویی: ۹۵۵/۰۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۳۲۵

نام کتاب: میوه درمانی/خواص میوه ها و سبزیجات
پدیدآورنده: مریم رهنما - رویا شهسوار
قیمت: ۲۵۰۰ تومان

مدیریت تولید، تألیف و ترجمه: سروش مردانی

موسسه: ترجمه: شیوا رسا مهر

ناظر چاپ: رباب مردانی

ویراستار: رباب مردانی

صفحه اول: تصویر پیراهن

مدیریت فروش: ابراهیم دانه و حسین کامیاب

ناشر: چاف

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ شماره گام: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۸-۹۸-۵۵۶۹-۵۵۶۹-۶۰۰-۶۷۸

طراح جلد: آزاده شیرالی

مرکز پخش: شیراز - چهارراه پارامولت کوچه پاساژ ایران زمین (کوچه شماره ۲) پلاک ۲

تلفن: ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶ همراه: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به آقای سروش مردانی می باشد.

فهرست

۸.....	مقدمه
۱۱.....	سیب
۲۱.....	پرتقال
۲۶.....	هله
۲۹.....	هش
۳۳.....	سبزه
۳۵.....	زردآلو
۳۷.....	توت
۴۲.....	گوجه سبز
۴۴.....	انار
۵۳.....	انگور
۶۱.....	هندوانه
۶۱.....	خربزه
۶۶.....	طالبی
۷۱.....	به

۷۸.....	لیمو ترش
۸۲.....	خیار
۸۷.....	انجیر
۹۳.....	خرما
۹۷.....	عسل
۱۰۹.....	گردو
۱۱۳.....	پسته
۱۱۷.....	
۱۲۱.....	
۱۲۷.....	
۱۳۰.....	تره فرنگی
۱۳۳.....	زیتون
۱۴۱.....	اسفناج
۱۴۶.....	شاهی (ترتیزک)
۱۵۰.....	کاهو
۱۵۷.....	هویج
۱۶۴.....	سیب زمینی
۱۶۸.....	آلوف ورا یا اسیر زرد
۱۷۱.....	رازیانه

گل گاو زبان..... ۱۷۶

آووکادو..... ۱۷۸

گیاهان دارویی و خواص آن..... ۱۸۳

www.ketab.ir



مقدمه

www.ketab.ir

میوه جات تازه سرشار از ویتامین، مواد معدنی، آنزیم ها، فیبر هستند و همچنین کم کالری بوده و در این بین این خواص آن ها را به مواد غذایی مهمی برای بیماران تبدیل کرده است. آهن و املاح معدنی و ویتامین هایی که در سبزی ها و میوه ها وجود دارد آمیخته و همراه است با سلولز، تانن، انواع شکر، اسیدها و روغن های مایع اصلی، که در طب خواص درستی آن ها مدت ها است شناخته و معروف شده است. در صنایع دارو سازی، این مواد را از انواع سبزی ها و

میوه ها استخراج می کنند و آن را در معالجه و درمان انواع بیماری های به کار می برند. اکتشافاتی که با پنی سیلین و تیروترپسین و آنتی بیوتیک های دیگر که در اصل نباتی هستند به عمل آمده است. دانشمندان و پزشکان را وادار کرده است اسرار گیاهان دارویی را کشف کنند. در آمریکا آزمایشگاه های مجهز و علمی بنیان گذاری شده دانشمندان شب و روز در این لابراتوارها درباره خواص غذای و درمانی سبزی ها و میوه ها پژوهش و آزمایش می کنند هر روز ساعتی به یکی از اسرار پوشیده طبیعت پی می برند که بر یک از آن اسرار برای جامعه بشری موجب اعجاز و شگفتی است.

اگر می خواهید چشم هایتان بسراق تر و

پوستتان شفاف تر و موهایتان درخشان تر شود و سیستم گوارشتان تقویت شود سعی کنید انواع میوه و سبزیجات را به مقدار زیاد مصرف کنید. سبزی و میوه بخورید تا سلامت خود را تضمین کنید.

و شنبختانه اضافه کردن میوه به رژیم روزانه کار ساده ای است بنابراین سعی کنید روز خود را با خوردن سالاد میوه تازه شروع کرده و یا از آن به صورت اسموتی یا میان وعده های روز استفاده کنید.

در این کتاب سعی به این داریم تا خواص معجزه آسای برخی از میوه ها، سبزی ها و غلات را برای شما را به اجمال بیان کنیم.