

سرشناسه	: کلارک، پاملا
عنوان و نام پدیدآور	: Clark, Pamela
مشخصات نشر	: آشپزی غذاهای مدیترانه ای (۱) / گرداننده و سرپرستی غذاها پاملا کلارک؛ مترجم اکرم ذاکری.
مشخصات ظاهری	: تهران: انتشارات بین‌المللی حافظ، ۱۳۹۳.
شابک	: ۸۴ص: مصور (رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-277-044-8
یادداشت	: فیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Australian women's weekly Pamela Clark foods of the Mediterranean, 2007.
موضوع	: بالای عنوان: دنیای هنر.
شناسه افزوده	: آشپزی مدیترانه‌ای
رده بندی کنگره	: ذاکری، اکرم، ۱۳۳۲ - مترجم
رده بندی دیویی	: TX۷۲۵ / م۲ ک۸ ۱۳۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۴۱/۵۹۱۸۳۲
	: ۳۶۷۷۴۵۸



انتشارات بین المللی حافظ

HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی غذاهای مدیترانه ای ۱

مترجم: اکرم ذاکری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۹۳

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

طراحی: مریم سادات عبدلن

چاپ: فرین

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-277-044-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۷-۰۴۴-۸

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان دماوند (تهران نو) - بین ایستگاه وحیدیه و سپاهان

مقابل کلینیک تخصصی قدس - پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸-۷۷۸۱۲۱۵۵ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو - خیابان بلال حبشی - چهار راه حافظ - پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

صندوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴



آشپزی غذاهای مدیترانه ای (۱)

خوردن غذاهای مدیترانه ای می تواند مزایای زیادی برای سلامت قلب داشته باشد، اما این رژیم چیست و چه چیز آن می تواند برای سلامتی مفید باشد؟

روشی برای داشتن قلبی سالم
رژیم غذایی مدیترانه ای یک روش سالم می باشد. این رژیم شخص را به خوردن چربیهای سالمی مانند روغن زیتون، آجیل، حبوبات و ماهی تشویق می کند و سرشار از میوه ها و سبزیجات می باشد.

مزایای رژیم غذایی مدیترانه ای
این رژیم به روشی ساده همه را به خوردن طبیعی ترین و تازه ترین مواد غذایی تشویق می کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای شیوه جدیدی نیست در واقع این شیوه زندگی مردمی در منطقه مدیترانه است که برای مدت طولانی رواج داشته است. استفاده زیاد از سبزیجات و میوه های تازه، همراه با چربی سالم موجود در زیتون، آجیل، دانه ها و ماهی ها به کاهش کلسترول کمک می کند و باعث سلامت قلب می شود، اما چیزی که باعث شگفتی می شود این است که این رژیم غذایی ضد پیری می باشد و به طول عمر کمک می کند. رژیم غذایی مدیترانه ای به میزان قابل توجهی باعث کاهش حملات قلبی و سکته مغزی می شود، در واقع می تواند از ۳۰ درصد آنها جلوگیری کند.

رژیم غذایی مدیترانه ای چیست؟
این رژیم غذایی باعث از دست دادن وزن نمی شود بلکه به سلامت بدن کمک می کند، روی چربیهای سالم تمرکز دارد و افرادی که از این رژیم پیروی می کنند باید از گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده اجتناب کنند. این است که چنین رژیم غذایی باور نکردنی است. در این رژیم شما دقیقاً می دانید که چه چیزهایی را باید بخورید در واقع سطح بالایی از چربیهای اشباع نشده در این رژیم، به معنی قلب سالم می باشد زیرا مطالعات نشان داده است که این نوع چربی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند.

صفحه

فهرست

فصل اول

پیش غذاها ۱۳-۲

فصل دوم

غذاهای آماده شده با گوشت ۲۳-۱۴

فصل سوم

غذاهای آماده شده با مرغ و ماهی و پرندگان ۴۵-۲۴

فصل چهارم

اسپاگتی و پاستا ۵۱-۴۶

فصل پنجم

سالادها ۵۷-۵۲

فصل ششم

غذاهای آماده شده با سبزیجات ۶۹-۵۸

فصل هفتم

سسها ۷۳-۷۰

فصل هشتم

دسر ها ۸۳-۷۴

www.ketab.ir