

﴿درباره نان وارد شده است﴾

پیغمبر ﷺ فرمود: خداوند! به نان ما برکت ده! و بین ما و آن جدایی میانداز، که اگر نان نباشد نمی‌توانیم نماز بخوانیم، روزه بگیریم، و واجبات الهی را انجام دهیم.

از امیرمؤمنان (علیه السلام): نان را گرامی شمارید، که خداوند عزوجل آن از برکات آسمان فرستاده و از برکات زمین بیرون آورده، پرسیدند اکرام آن چیست؟ فرمود: گرامی داشتن نان آن است که دور و زیر پا نریزید. (ریخت و پاش).

از امام صادق (علیه السلام) که فرمود: نان را گرامی بدانید که برای ایجاد آن همه‌ی موجودات بین عرش و زمین به کار افتاده‌اند. و از آن حضرت: بدن آدمی بر نان پایه‌گذاری شده است.

﴿در نان جو﴾

از امام ششم: قوت پیغمبر ﷺ نان جو و شیرینی او خرما، و خورشت او روغن زیتون بود.

از حضرت رضا (علیه السلام) برتری نان جو بر نان گندم چون برتری ماست بر مردم، هیچ پیغمبری نبود مگر آن که برای خورندگان نان جو دعا می‌کرد، و نان جو وارد هیچ بدنی نشود جز آن که همه‌ی بیماری‌ها از آن بیرون رود، نان جو قوت پیامبران و غذای نیکان است و خداوند ابا دارد که خوراک انبیا را به اشقیا دهد.

﴿در نان گاوس (ارزن)﴾

از امام ششم ﷺ ارزن به معده سنگینی ندارد و خوردن آن با شیر لینت بیشتری می‌دهد و برای معده سودمندتر می‌باشد.

مکارم الاخلاق تألیف طبرسی دوم، (فرزند صاحب مجمع البیان در تفسیر)

معجزات غذایی و درمانی

نان سوس دار

کندم و جو

دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زبستی، تغذیه و گیاهان دارویی)



موسسه انتشارات مدبر



عنوان :	معجزات غذایی و درمانی نان سبوس دار (گندم و جو)
مؤلف :	دکتر محمد دریایی
ناشر :	(متخصص علوم زیستی و تغذیه و گیاه درمانی)
قطع :	مؤسسه انتشارات مدبر
تیراژ :	رقعی ۲۰۸ صفحه
نوبت چاپ :	۵۰۰۰ جلد
لیتوگرافی :	اول ۱۳۸۴
چاپ :	مؤسسه انتشارات مدبر
	چاپخانه احمدی

کلیه حقوق تجدید چاپ برای ناشر محفوظ است.

پست الکترونیک: info@modabber-pub.com

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۱۵۵

دریایی، محمدرسل، ۱۳۳۰-
معجزات غذای و درمانی نان سبوس دار گندم و جو / محمد دریایی. - تهران:
مدبر ۱۳۸۴.

۲۰۸ ص. -- (مدبر، ۹۸. پزشکی؛ ۲)
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
ص. ۴. به انگلیسی: (M.Daryaei, Bran Bread (wheat bran & barley Bran)
کتابنامه: ص. ۲۰۲-۱۹۹
۱. نان - تأثیر تغذیه. ۲. سبوس - تأثیر تغذیه. ۳. گندم - تأثیر تغذیه. ۴. جو - تأثیر
تغذیه. الف. عنوان. م ۳۹۴/د ۴
۶۴۱/۳۳۱
کتابخانه ملی ایران ۴۲۰۷۶-۸۳

شابک: ۹۶۴-۶۶۳۱-۵۴-۱ ISBN : 964-6631-54-1

(مرکز پخش: انتشارات فراهانی ۶۳۰۵۱۳۲)

فهرست

فصل اول

۹	نان سبوس دار بدون جوش شیرین
۱۲	هشدار جدی در اهمیت سبوس گندم
۲۰	توصیه‌های علمی در رابطه با مصرف سبوس
۲۲	اهمیت گندم در فرهنگ و سنت غذایی
۲۴	سبوس حیاتی‌ترین جزء گندم
۲۴	خواص درمانی سبوس
۲۵	دیگر خواص شگفت‌آور سبوس
۲۸	کشفیات جدید و شهرت جهانی سبوس
۳۰	سردرگمی و ناآماهنگی صاحب‌نظران علوم تغذیه
۳۳	اهمیت و شهرت جهانی سبوس بیولوژیکی
۳۳	تبلیغات رسانه‌ای و مردمی در مورد «سبوس»
۳۴	نحوه‌ی بهره‌گیری و استفاده از سبوس

فصل دوم

۳۷	الگوی کامل در تغذیه و سلامت دستگاه گوارش
۳۷	نان سبوس دار جایگزین نان سفید
۴۰	سبوس نوعی فایبر گیاهی
۴۰	اثر فایبر در کاهش وزن و مبارزه با چاقی
۴۱	تأثیر فایبر در مبارزه با یبوست
۴۵	خواص درمانی آرد سفید
۴۶	نشاسته
۴۷	گلوتن
۴۸	جوانه‌ی گندم
۴۹	نان و بهترین آن
۵۱	گندم خوب، نان خوب
۵۲	فرآیند تبدیل گندم به آرد

فصل سوم

- جو بهترین دوست دستگاه گوارش ۵۷
- غلالت سیوس دار ۶۳

فصل چهارم

- تحلیل علمی دقیق در مورد گندم و مشتقات آن ۶۵
- ترکیبات شیمیایی ۶۸
- گلوتن چیست؟ ۶۸
- ترکیبات شیمیایی ۷۴
- خواص و کاربرد ۷۴
- گلوتن درمان غذایی بیماران دیابتی و افراد چاق ۷۸
- نگاهی به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص گندم ۸۲
- سیوس گندم به عنوان ملتن ۸۳
- در حال حاضر چه طور عمل می شود؟ ۸۵
- نظریه مربوط به رابطه با سرطان ۸۵
- اثر فیزیولوژیکی سیوس گندم در دفع فضولات روده ای ۸۶
- تناقض های احتمالی ۹۰

فصل پنجم

- «سیوس» و نان سیوس دار در روایات مذهبی ۹۱
- تحلیل علمی در خصوص نان سیوس دار ۹۱
- کشفیات جدید علمی در خصوص فواید سیوس ۹۴
- «سیوس» ملتن و مسهل قوی ۹۵
- فیبر و الیاف سیوس عامل بازدارنده ی سرطان کولون ۹۸

فصل ششم

- خواص درمانی گندم ۱۰۱
- خواص درمانی نان ۱۰۳
- خواص درمانی خمیر ترش ۱۰۳
- خواص درمانی نشاسته ی گندم ۱۰۳
- خواص درمانی سیوس گندم ۱۰۵
- خواص درمانی جوانه گندم ۱۰۶
- دانه ی گندم سیاه ۱۰۶
- تحلیل علمی دقیق در مورد جو و مشتقات آن ۱۰۷
- ترکیبات شیمیایی ۱۰۸

خواص و کاربردهای درمانی	۱۱۱
-------------------------------	-----

فصل هفتم

نگاهی به تحقیقات علمی جدید	۱۱۷
در مورد خواص درمانی جو	۱۱۷
جو به عنوان دارویی برای عروق قلبی	۱۱۷
جو به عنوان ضدسرطان	۱۱۹
جو برای رفع یبوست	۱۲۰
چاودار	۱۲۱
ترکیبات شیمیایی	۱۲۲
خواص و کاربرد	۱۲۳
طبقه‌بندی شگفتی‌های خواص درمانی جو	۱۲۳
جوانه‌ی جو	۱۲۵
مخمر آب جو	۱۲۶
خواص درمانی	۱۲۷
ماء‌الشعیر ساده	۱۲۷
خواص درمانی	۱۲۸
مالت	۱۲۹
آب جو	۱۳۰

فصل هشتم

این نان مقدس است	۱۳۱
تغییر الگوی مصرف نان یک ضرورت	۱۳۵
نگهداری غلات و فرآورده‌های آن	۱۴۰
جایگاه غذایی غلات	۱۴۱
آلودگی غلات	۱۴۱
جلوگیری از آلودگی غلات	۱۴۲
فساد غلات	۱۴۲
۱- آرد	۱۴۳
۲- نان	۱۴۵
آلودگی نان	۱۴۶
فساد نان	۱۴۷
جلوگیری از فساد نان	۱۴۷
شرایط فساد نان	۱۴۹

نگهداری نان ۱۵۱

فصل نهم

نقش نان در تغذیه‌ی انسان ۱۵۳

نقش ریز مغذی‌ها در بهبود ارزش تغذیه‌ای نان ۱۵۶

وضعیت نان در ایران ۱۵۹

پخت نان لواش ۱۶۲

وضعیت تولید انواع نان نازک و مسطح در جهان ۱۶۳

ویژگی‌های کیفی نان تنوری عبارتند از: ۱۶۵

نان پیتا ۱۶۵

نان مراکشی ۱۶۶

سایر نان‌های نازک مسطح ۱۶۷

مواد غنی‌کننده‌ی آرد ۱۶۸

مخمّر (Yeast) ۱۷۰

انواع مخمرها ۱۷۲

خمیر ترش ۱۷۳

استفاده از جوش شیرین و نمک طعام ۱۷۴

انواع بی‌کربنات سدیم و کاربردهای آن‌ها ۱۷۴

نمک طعام ۱۷۵

تأثیر نمک طعام بر گلوتن و نشاسته ۱۷۶

تأثیر نمک طعام روی خمیر و محصولات صنایع پخت ۱۷۷

تأثیر نمک طعام بر روی فعالیت‌های میکروبیولوژیکی ۱۷۹

فصل دهم

چکیده ۱۸۱

فایبر ۱۸۴

نحوه‌ی تأثیر فایبر ۱۸۶

نتیجه ۱۸۷

فایبر در مبارزه با سرطان پستان ۱۹۰

خلاصه و جمع‌بندی ۱۹۳

هضم فایبر ۱۹۴

اثر فشار در روده ۱۹۶

منابع فارسی و عربی مورد استفاده ۱۹۹

منابع انگلیسی ۲۰۰