



**خواص میوه ها
و گزیده از گیاهان دارویی
جلد ۲**

به کوشش حسین حسین نژادیان

سرشناسنامه : حسین نژادیان، حسین، ۱۳۳۴-
عنوان و نام پدیدآور: خواص میوه ها و گزیده ای از گیاهان دارویی
مشخصات نشر: اهواز : خوزستان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۱۱-۶۴-۴
وضعیت فهرست نویسی : فبیای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nla.ir> قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۸۵۸۴۲



انتشارات خوزستان

خواص میوه ها و گزیده ای از گیاهان دارویی

جلد ۲

به کوشش حسین نژادیان

نوبت چاپ: اول - سال ۱۳۹۴

چاپ: چاپخانه نور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

لایتنوگرافی / چاپ / صحافی: چاپ امتدادی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۱۱-۶۴-۴

فهرست

مقدمه	۵
شاه توت	۹
شلیل	۱۷
فندق	۲۳
کنار	۲۸
کیوی	۳۳
گلای	۴۳
کردو	۵۱
کریب فروت	۵۶
کوجه سبز	۶۰
گیلاس	۶۳
لیموترش	۷۲
لیموشیرین	۸۶
موز	۹۳
نارنج	۱۰۶
نارنگی	۱۱۳
نارگیل	۱۱۸
هلو	۱۲۱
هندوانه	۱۲۶

فصل دوم گیاهان دارویی

آویشن	۱۳۵
اسطوخودوس	۱۴۵
اکالپتوس	۱۵۰

آلثورا..... ۱۵۸

بابونه..... ۱۸۳

پياز..... ۱۸۸

سير..... ۲۰۸

گل کاوڑيان..... ۲۱۸

زنجبيل..... ۲۲۳

رازيانه..... ۲۳۳

منابع..... ۲۳۹

www.ketab.ir

مقدمه

هُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرًا اللَّزْتُونَ وَرَمَانَ تُبَاهِيَهُمْ عُثْرٌ مِّنْهُمْ.

گلوانینِ عُثْرَه إِذَا أَنْزَلُوا أَتَوْا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سوره انعام، آیه ۱۴۱).
اوست کسی که باغ‌های معروش (باغ‌هایی که درختانش روی داربست‌ها قرار دارد)، و باغ‌های غیر معروش (باغ‌هایی که نیاز به داربست ندارد) را آفرید، و (همچنین) نخل و انواع زراعت را، که از نظر میوه و طعم باهم متفاوتند؛ و (نیز) درخت زیتون و انار را، که از جهتی با هم شبیه، و از جهتی تفاوت دارند، (برگ و ساختمان ظاهریشان شبیه یکدیگر است، ولی طعم و میوه آنها متفاوت می‌باشد). از میوه آن، به هنگامی که به ثمر می‌نشیند، بخورید؛ و حق آن را به هنگام برداشت (محصول)، بپردازید و اسراف نکنید، که خداوند مسرفان را دوست ندارد.

ما میدانیم که باید بخشی از غذایی که در طول روز میخوریم را به سبزیجات و میوه‌ها اختصاص دهیم. افرادی که میوه و سبزی به اندازه کافی مصرف نمیکنند، بیشتر در معرض بیماری‌های مختلف قرار میگیرند.

آیا از خواص درمانی میوه‌ها هم اطلاع دارید؟ آیا میدانید هر میوه برای چه بیماری مناسب است؟ و چگونه میتوان با استفاده از خواص آن‌ها جسمی سالم را تضمین کرد؟ سبزیها و میوه‌ها تنها منابعی هستند که دارای آهن و املاح معدنی و ویتامین‌ها هستند، این مواد برای دستگاه بدن ما علیه اختلالات غذایی لازم هستند و از همین منبع است که آهن و املاح معدنی آن قابل گوارش و جذب در بدن است. آهن و املاح معدنی و ویتامین‌هایی که در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد آمیخته و همراه است.

در صنایع داروسازی، این مواد را از انواع سبزی‌ها و میوه‌ها استخراج می‌کنند و آن‌را در معالجه و درمان انواع بیماریها بکار می‌برند. امروزه درباره‌ی میوه و سبزی سخنان بدیعی وجود دارد و متخصصین علم تغذیه عموماً مردم را به خوردن سبزی و میوه تشویق می‌کنند و این دو موهبت طبیعی را در زندگانی و بهداشت بشری بسیار مؤثر و نافع می‌شناسند.

مخصوصاً بیمارانی که عارضه ریوی و بیماری نقرس و غالباً این گونه دردها را با عوارض و علائم آن دارند، دعوت به خوردن سبزی و میوه می‌کنند. زیرا با تحقیق به این نتیجه رسیده‌اند که در این مواد حیات بخش، عناصر و املاح قابل توجه همراه با مواد اسیدی و قندی و پروتئینی یافت می‌شود به همین جهت گروهی از میوه‌ها و سبزی‌ها برای نرمی مزاج و گروه دیگر برای سیستم مجاری ادراری و دسته‌ای جهت هضم غذا و دسته‌ی دیگر در تقویت مزاج مورد

توصیه‌ی پژوهشگران تغذیه قرار گرفته است. در آمریکا آزمایشگاه‌های مجهز و علمی بنیان‌گذاری شده و دانشمندان شب و روز در این لابراتوارها درباره خواص غذایی و درمانی سبزی‌ها و میوه‌ها پژوهش و آزمایش می‌کنند و هر ساعت به یکی از اسرار پوشیده طبیعت پی می‌برند که هر یک از آن اسرار برای جامعه بشری موجب اعجاز و شگفتی است. در این کتاب، به خواص میوه‌های مختلف اشاره شده است.

حمد و سپاس خداوند را که توفیق‌گردآوری این کتاب را عطا فرمود، در تهیه این کتاب سعی شده است تا حد امکان خواص و فایده‌های موجود در میوه‌ها و بعضی سبزیجات و نیز خاصیت‌های درمانی آن‌ها بیان شود. به امید اینکه مورد توجه و استفاده خوانندگان این کتاب قرار گیرد.

www.ketab.ir