

سبزیجات + (ویتامین ها)

مولفان

محمد مهدی امیری خوریه

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد تاکستان، دانشگاه آزاد
اسلامی

جهانفر دانشیان

موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه نهال و بذر
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی

۱۳۹۴

سرشناسه : امیری خوریه، محمدمهدی، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : سبزیجات + (ویتامین‌ها) // تألیف محمدمهدی امیری خوریه، جهانفر دانشیان.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۸ص.؛ مصور(رنگی)، جدول
 شابک : 978-600-7744-01-7
 وضعیت فهرست نویسی : قیما
 موضوع : سبزی‌ها -- خواص درمانی
 موضوع : ویتامین‌ها -- مصارف درمانی
 موضوع : ویتامین‌ها
 شناسه افزوده : دانشیان، جهانفر، ۱۳۳۹ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ س۲ الف/۸ RM۲۳۶
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۳۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۱۲۰۰۲



انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

نام کتاب: سبزیجات + (ویتامین‌ها)

تألیف: محمد مهدی امیری خوریه، جهانفر دانشیان

ناشر: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد تاکستان، دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: 978-600-7744-01-7 سال و نوبت چاپ ۱۳۹۴-اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت ۱۴۰۰۰۰ ریال

روبروی دانشگاه تهران، بین خ ۱۲ فروردین و خ فخر رازی، پاساژ ظروفچی، طبقه سوم، واحد ۱۱

تلفن: ۶۶۹۶۲۱۲۶ تلفن همراه: ۰۹۱۲۷۱۷۰۶۳۱ دورنگار: ۶۶۴۰۳۴۵۲

www.eatk.ir

email eatk_ir@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی محفوظ است.

فهرست مطالب

۷۰.....	تیره قارچیان
۷.....	۱. قارچ تکمه ای
۱۳.....	۲. موسیر
۱۲.....	تیره نرگس <i>Amaryllidaceae</i>
۱۵.....	تیره چتریان <i>Apiaceae</i>
۱۶.....	۳. جعفری
۲۰.....	۴. شوید (شبت)
۲۵.....	۵. کرفس
۳۱.....	۶. گشنیز
۳۹.....	۷. هویج
۴۴.....	تیره کاسنی <i>Astraceae</i>
۴۵.....	۸. آرتیشو (کنگر فرنگی)
۵۰.....	۹. ترخون
۵۶.....	۱۰. کاهو
۵۹.....	تیره تاج خروس <i>Amarantaceae</i>
۶۰.....	۱۱. چغندر (لبوبی)
۶۵.....	تیره شب بو <i>Brassicaceae</i>
۶۵.....	۱۲. تربچه
۶۹.....	۱۳. شاهی (تره تیزک)
۷۰.....	۱۴. شلغم
۷۵.....	۱۵. کلم
۸۰.....	۱۶. کلم قرمز
۸۲.....	۱۷. کلم بروکسل
۸۷.....	۱۸. کلم بروکلی
۹۰.....	۱۹. گل کلم
۹۶.....	تیره پیچک صحرایی <i>Convolvulaceae</i>
۹۶.....	۲۰. سیب زمینی شیرین
۹۹.....	تیره کدوئیان <i>Cucurbitaceae</i>
۹۹.....	۲۱. خیار
۱۰۵.....	۲۲. کدو تنبل
۱۰۸.....	۲۳. کدو سبز
۱۱۲.....	۲۴. اسفناج
۱۱۱.....	تیره اسفناجیان <i>Chenopodiaceae</i>
۱۱۸.....	۲۵. باقالی سبز

۱۱۸		<i>Fabaceae</i>	تیره بقولات
۱۲۳		۲۶. سویا (لوبیای روغنی)	
۱۲۸		۲۷. شنبلیله	
۱۳۲		۲۸. لوبیا سبز	
۱۳۶		۲۹. نخود فرنگی (نخود سبز)	
۱۴۱		۳۰. ریحان	
۱۴۰		<i>Labiatae</i>	تیره نعناع
۱۴۵		۳۱. مرزه	
۱۴۹		۳۲. نعناع	
۱۵۵		۳۳. تره	
۱۵۵		<i>Liliaceae</i>	تیره لاله
۱۵۷		۳۴. تره فرنگی	
۱۶۲		۳۵. پیاز	
۱۶۹		۳۶. پیازچه	
۱۷۳		۳۷. سیر	
۱۸۰		۳۸. مارچوبه	
۱۸۵		۳۹. والک	
۱۸۸		۴۰. بامیه	
۱۸۸		<i>Malvaceae</i>	تیره پنیرک
۱۹۳		۴۱. زیتون	
۱۹۳		<i>Oleaceae</i>	تیره زیتون
۱۹۸		۴۲. ذرت	
۱۹۷		<i>Poaceae</i>	تیره گندم
۲۰۴		۴۳. بچه ذرت	
۲۰۶		۴۴. ریواس	
۲۰۶		<i>Polygonaceae</i>	تیره علف هفت بند
۲۱۳		۴۵. لیموترش	
۲۱۲		<i>Rutaceae</i>	تیره سداب
۲۱۷		۴۶. نارنج	
۲۲۵		<i>Solanaceae</i>	تیره سیب زمینی
۲۲۶		۴۷. بادمجان	
۲۳۱		۴۸. سیب زمینی	
۲۳۸		۴۹. فلفل دلمه ای	
۲۴۲		۵۰. گوجه فرنگی	
۲۳۸		ویتامین ها	
۲۴۹		مقدمه	

۲۴۹	تاریخ کشف ویتامین ها و منابع آن ها
۲۵۰	ویتامین A
۲۵۰	منابع ویتامین A
۲۵۱	بتا کاروتن
۲۵۱	منبع آلفا کاروتن
۲۵۱	ویتامین B ₁ (تیامین)
۲۵۲	ویتامین B ₂ (ب۲)
۲۵۳	ویتامین B ₃ (ب۳)
۲۵۴	ویتامین B ₅ (ب۵)
۲۵۵	ویتامین B ₆ (ب۶)
۲۵۵	ویتامین B ₇ (ب۷)
۲۵۶	ویتامین B ₉ (اسید فولیک)
۲۵۷	ویتامین B ₁₂ (ب۱۲)
۲۵۷	ویتامین C (ال-آسکوربات)
۲۵۹	ویتامین D (کالسفرول)
۲۶۰	ویتامین K

بسمه تعالی

سخن اول

امروزه با مطالعات فراگیر و تحقیقات مشخص شده است یک رژیم غذایی سالم و مفید، محتوی همه گروه های غذایی به خصوص میوه ها و سبزیجات است، سبزی ها به علت داشتن فیبر و کالری پایین، انتخابی عالی برای مصرف انسان ها هستند، با مصرف سبزیجات کنترل وزن و تامین ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن به راحتی امکانپذیر بوده و بدین شیوه سلامت بدن سریع تر تامین می شود؛ مصرف سبزیجات و میوه ها سبب کاهش بروز التهاب ها و بیماری های مزمن مانند دیابت نوع دوم، سکته مغزی، سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی می شود، ورزش و مصرف بیشتر سبزیجات در رژیم غذایی روزانه سبب پیشگیری از بروز بیماری های خطرناک شده و به افزایش کارایی و طول عمر می انجامد. دنیای سبزیجات، دنیای رنگ ها و ویتامین ها است، مصرف طیف های مختلف سبزیجات با رنگ های گوناگون سبب افزایش سلامتی بدن و طول عمر می شود. بهتر است کودکان و نوجوانان را از سنین کودکی به مصرف انواع سبزیجات و میوه ها عادت دهید تا در بزرگ سالی هم مصرف کننده این نعمت های خداوندی باشند در اثر پیش روی شما عزیزان سعی شده است سبزیجات با نگاهی دقیق و بررسی منابع متعدد داخلی و خارجی بررسی شده و مزایای مصرف آن ها شرح داده شود، مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه سبب دریافت تمامی نیازهای روزمره بدن می شود، سبزیجات گروهی متشکل از سبزی های پر خاصیت و کم کالری است که مصرف آن ها در رژیم غذایی روزانه سبب بروز افزایش وزن و مشکلات آن در انسان نمی شود، سبزیجات محتوی ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن انسان بوده و مصرف آنها سبب دریافت ویتامین های مورد نیاز بدن می شود؛ کاروتنوئید ها و فلاوونوئیدها دو دسته از مواد مغذی مورد نیاز بدن انسان برای داشتن سلامتی است که در سبزی ها به وفور موجود می باشد، مصرف سبزی ها سبب کاهش بروز انواع سرطان ها و التهابات بدن می شود؛ سبزیجات به علت داشتن فیبر بافتی ترد داشته و مصرف روزانه فیبر سبب کاهش بروز اختلالات گوارشی و بیماری ها در بدن می شود، سبزیجات محتوی مواد مغذی به شکل متراکم است، و به همین علت مصرف آن ها در رژیم غذایی روزانه تمام نیازهای بدن به ویتامین ها، مواد معدنی و مواد آنتی اکسیدانی را تامین می کند؛ افزایش مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه یکی از بهترین راه های کاهش پایدار وزن محسوب می شود؛ فیبر موجود در انواع سبزی ها سبب طولانی تر شدن دوران سیری و کاهش دریافت کالری اضافی و در نتیجه کاهش وزن می شود؛ سبزیجات عاری از چربی های مضر و کلسترول می باشند و در بیش از ۹۵٪ از سبزی کمتر از یک گرم چربی وجود دارد، سبزی ها دارای تنوع زیادی در رنگ و طعم هستند و از آن ها می توانید در تهیه انواع غذاها بهره ببرید، سبزیجات محتوی کربوهیدرات های پیچیده هستند و به همین علت سبب افزایش سریع قند خون در بدن نمی شوند و عوارض دیابت را کاهش می دهند، سبزیجات منبعی غنی از فیتوکمیکال های گیاهی

هستند که هنوز هم با توجه به تحقیقات علمی، بسیاری از خواص مفید آن ها بر روی سلامتی انسان ها ناشناخته باقیمانده است. مطالعات نشان داده است مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه بهترین راه برای داشتن زندگی سالم، طبیعی و عاری از بیماری ها است. مطالعات نشان داده است نوجوان و کودکانی که از کودکی اقدام به مصرف سبزیجات در رژیم غذایی روزانه خود می کنند در بزرگسالی نیز این عادت خوب خود را ادامه می دهند، به همین علت به والدین گرانقدر توصیه می شود با استفاده از تشویق، افزایش مصرف غذاهای حاوی سبزیجات و خلاقیت در تهیه غذاها، کودکان خود را به مصرف سبزیجات از کودکی عادت داده تا فرزندان شما عزیزان در بزرگسالی نیز از این مواد غذایی بسیار مفید و پر ارزش بهره ببرند و جسمی سالم و پویا داشته باشند؛ امید است با گسترش روزافزون مصرف سبزیجات در میان مردم میهن عزیزمان، ایران اسلامی شاهد بالندگی و افزایش سطح سلامتی باشیم؛ این اثر خالی از اشکال نیست و موجب امتنان خواهد بود تا نظرات و انتقادات خود را با مولفین در میان بگذارید؛ ایمیل Moamiri@Yahoo.Com آماده دریافت نظرات شما عزیزان می باشد، در پایان از زحمات جناب آقای زین العابدین غلامی مدیر انتشارات وزین آموزش و ترویج کشاورزی سپاسگزاری می کنیم که ما را در چاپ این کتاب یاری نمودند و آرزومند سلامتی و بهروزی روز افزون شما خوانندگان عزیز هستیم و امیدواریم هر جا هستید در پناه لطف خداوند رحمان، شاد و پیروز باشید.

مولفین