

گنج سلامت

جهت استفاده‌ی معلمان، اولیاء، دانش‌آموزان (کودکان و نوجوانان)

مؤلفان:

رقیه خسروی سیامک مرادی ننه‌کران
فاطمه خسروی، زینب عیزده‌قہ‌خانگلوی، اکرم احمدی

پاییز ۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور	گنج سلامت / مؤلفان رقیه خسروی...؛ ویراستار علمی: سیامک مرادی ننه کران.
مشخصات نشر	اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۷۲ص: مصور (رنگی).
شابک	۱۹-۲-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸-۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مؤلفان رقیه خسروی، سیامک مرادی ننه کران، فاطمه خسروی، زینب علیزاده قره خانگیلو، اکرم احمدی.
یادداشت	عنوان روی جلد: گنج سلامت؛ جهت استفاده معلمان، اولیاء، دانش آموزان (کودکان و نوجوانان).
یادداشت	کتابنامه: ص. ۷۱-۷۲.
عنوان دیگر	گنج سلامت؛ جهت استفاده معلمان، اولیاء، دانش آموزان (کودکان و نوجوانان).
موضوع	مواد غذایی - خواص درمانی
موضوع	ویتامین ها در تغذیه انسان
موضوع	سلامتی - تأثیر تغذیه
شناسه افزوده	خسروی، رقیه، ۱۳۵۱-
شناسه افزوده	مرادی ننه کران، سیامک، ۱۳۵۴-، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ۷۵۹/۴۶۶ RM
رده بندی دیویی	۶۰۰ ۱۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۶۹۲



گنج سلامت

مؤلفان: رقیه خسروی، سیامک مرادی ننه کران
 فاطمه خسروی، زینب علیزاده قره خانگیلو، اکرم احمدی
 ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی: سیامک مرادی ننه کران

ویراستار ادبی: رقیه خسروی
 ناشر: انتشارات نایاب
 نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴
 شابک: ۱۹-۲-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸
 صفحه آرای: سیدربهار ریرک
 طراح روی جلد: علیرضا سلمانی
 قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه
 ISBN: 978-600-8044-19-2

صحافی: افق قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

موضوع

صفحه

فصل اول: «مواد سازنده غذاها»

۲	ویتامین‌ها
۸	مواد معدنی
۹	کلسیم
۱۰	فسفر
۱۰	مس
۱۱	ید
۲۲	فعالیت‌های تکمیلی
۲۳	خلاصه آنچه خواندید

فصل دوم: «خشکبار»

۲۶	بادام درختی و خواص دارویی آن
۲۶	بادام زمینی و خواص دارویی آن
۲۷	پسته و خواص دارویی آن
۲۷	خرما و خواص دارویی آن
۲۸	زرشک و خواص دارویی آن
۲۹	سنجد و خواص دارویی آن
۲۹	فندق و خواص دارویی آن
۳۰	کشمش و خواص دارویی آن
۳۱	گردو و خواص دارویی آن
۳۱	فعالیت‌های تکمیلی

فصل سوم: «میوه‌ها»

آلبالو و خواص درمانی آن

۳۴	انگور و خواص درمانی آن
۳۵	انار و خواص درمانی آن
۳۵	انجیر و خواص دارویی آن
۳۷	به و خواص دارویی آن
۳۷	پرتقال و خواص دارویی آن
۳۸	توت و خواص دارویی آن
۳۹	تمشک و خواص دارویی آن
۳۹	خیار و خواص دارویی آن
۴۰	خرمالو و خواص دارویی آن
۴۰	خربزه و خواص دارویی آن
۴۱	زرد آلو و خواص دارویی آن
۴۱	زیتون و خواص دارویی آن
۴۲	سیب و خواص دارویی آن
۴۳	طالبی و خواص دارویی آن
۴۴	گیوی و خواص دارویی آن
۴۴	گیلاس و خواص دارویی آن
۴۵	گللابی و خواص دارویی آن
۴۵	گوجه سبز و خواص دارویی آن
۴۶	لیمو و خواص دارویی آن
۴۷	موز و خواص دارویی آن
۴۸	نارنگی و خواص دارویی آن
۴۹	هلو و خواص دارویی آن
۴۹	هندوانه و خواص آن
۵۰	فعالیت‌های تکمیلی

فصل چهارم: «سبزی‌ها»

۵۲	آب تره و نقش آن در درمان بیماری‌ها
۵۲	اسفناج و نقش آن در درمان بیماری‌ها

۵۳	 بادمجان و ارزش غذایی آن
۵۴	 پونه و نقش آن در درمان بیماری‌ها
۵۴	 پیاز و نقش دارویی آن
۵۵	 تره و نقش آن در درمان بیماری‌ها
۵۶	 ترب و خواص دارویی آن
۵۷	 ترخون و خاصیت درمانی آن
۵۷	 جعفری و خواص دارویی آن
۵۸	 چغندر و خواص دارویی آن
۵۹	 ریحان و خواص درمانی آن
۵۹	 سیر و خواص دارویی آن
۶۰	 سیب‌زمینی و نقش آن در تغذیه
۶۰	 شوید و نقش آن در درمان بیماری‌ها
۶۱	 شاهی و خواص آن
۶۲	 شلغم و خواص دارویی آن
۶۳	 کرفس و خواص دارویی آن
۶۳	 کاهو و نقش آن در تغذیه
۶۴	 کدو و خواص دارویی آن
۶۴	 کلم و خاصیت آن
۶۵	 گشنیز و خاصیت آن
۶۶	 گوجه‌فرنگی و خاصیت آن
۶۷	 نعناع و فواید آن
۶۸	 هویج و فواید آن
۶۸	 فعالیت‌های تکمیلی این فصل
۶۹	 خلاصه آنچه خوانده‌اید:
۷۱	 فهرست منابع و مآخذ

کلوا و اشربوا و لاتسرفوا

بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

سوره اعراف، آیه ۳۱

امروزه میلیون ها انسان از سوء تغذیه رنج می برند. سوء تغذیه منحصر به کشورهای فقیر نیست، بلکه در کشورهای پیشرفته و صنعتی به شکلی دیگر وجود دارد. در کشورهای فقیر، سوء تغذیه بیشتر به صورت کمبود مواد غذایی به ویژه پروتئین، ویتامین و مواد انرژی زا دیده می شود. در حالی که در کشورهای ثروتمند، در بیشتر موارد نتیجه ی اسراف و زیاده روی در مصرف مواد غذایی است.

این کتاب با زبان ساده در حد فهم کودکان، نوجوانان، بخصوص دانش آموزان و اولیاء محترم با عنوان «گنج سلامت» در جهت آشنایی بیشتر آنان با ویتامین ها، پروتئین ها و مواد معدنی و فایده های مواد غذایی، سلامتی ها و میوه ها تهیه و تدوین شده است تا حد ممکن در معرض سوء تغذیه قرار نگیرد و بسیاری ناشی از آن، که عوارض نامطلوب و گاه جبران ناپذیری روی مغز، اسکلت و اندام های داخلی آنها می گذارد. خود را رها سازند.

بدیهی است که این کتاب بدون نقص و خالی از اشکال نیست. بنابراین از دانش آموزان و خوانندگان گرامی استدعا داریم که به نارسایی ها و اشکالات موجود، به دیده اغماض نگاه نکرده و راهنماییهای خود را از ما دریغ نفرمایند.

در پایان امیدواریم که شما خوانندگان گرامی، با به کار بستن نکته های این کتاب در زندگی، همیشه بدنی سالم و تندرست داشته باشید و در پیشبرد اهداف فرهنگی میهن اسلامی مان، ایران، نقش مفید و موثری ایفا کنید.

سخنی با خوانندگان محترم

نظر به اینکه ما از نزدیک زندگی مردم روستا را شاهد بودیم و با توجه به شناختی که از خانواده های روستایی داریم که عموماً پر جمعیت هستند و از طرفی میزان درآمد خانواده ها کم میباشد و چون اکثریت قریب به اتفاق خانواده های روستایی یا بی سواد و یا کم سوادند و با خواص مواد غذایی که در دسترس آنان است آن چنان آشنایی ندارند این سه عامل باعث می شود که از تغذیه مناسب برخوردار نشوند. به همین خاطر وظیفه ملی و میهنی و اسلامی خود دانستیم که در حد توانایی خود اطلاعات لازم را در رابطه با خواص مواد غذایی گردآوری کنیم که اولاً در خور فهم مخاطبان باشد و ثانیاً به لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه باشد تا استعداد نونهالان و نوآموزان و دانش آموزان در اثر تغذیه مناسب که در این خانواده ها مشغول به تحصیل می باشند با بکارگیری آن اطلاعات از طریق والدین و تشویق اولیاء و معلمان در مدارس شکوفا شود.

امیدواریم که این خاسته مرچند اندک مورد قبول خداوند متعال و هموطنان عزیزمان واقع شود

در نهایت از خوانندگان محترم تقاضا داریم که با انتقادات و پیشنهادات سازنده خودشان اینجانبان را در این راه یاری نمایند

رقیه خسروی - سیامک مرادی ننه کران





مقدمه

در حقیقت اهمیت مطالعه درباره ویتامین‌ها از سال ۱۲۸۸ هجری شمسی به بعد به اوج خود رسید از آن به بعد مطالعاتی انجام شد. مشاهده گردید که رشد حیوانات علی‌رغم تغذیه با مخلوطی از پروتئین، کربو هیدرات، چربی و مواد معدنی دچار اختلال شده، ولی افزودن مقدار کمی شیر با غلات به رژیم غذایی این حیوانات موجب ادامه رشد و زنده ماندن آن‌ها گردیده است. از این رو به تدریج به وجود مواد ناشناخته دیگری که امروز به نام ویتامین‌ها معرفی می‌گردد، پی بردند. با مطالعات بیشتر انواع مختلف آن‌ها در میان منابع غذایی کشف شد و در گروه ویتامین‌های محلول در چربی (آ.د. کا. ای) و محلول در آب (ب و ث) طبقه‌بندی گردید.

به این ترتیب اهمیت مطالعه درباره ویتامین‌ها از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود و تا دوران پیری ادامه می‌یابد و این مطالعات در درمان بیماری‌ها، حساسیت‌ها و فشارهای روحی بسیار مهم می‌باشند. همین دلیل بدن ما به غذا احتیاج دارد. اما نمی‌توان هر غذایی را در هر وقت و به هر اندازه خورد. به این خاطر، ما شما را با مطالبی آشنا می‌کنیم که با خواندن آن‌ها بتوانید برنامه غذایی بهترین برای خود و خانواده‌تان فراهم کنید. اولین شرط یک غذای مناسب این است که «مواد لازم» برای حفظ سلامت ما را داشته باشد.

در فصل اول این کتاب، دانستنی‌های لازم در مورد مواد سازنده غذاها نوشته شده است و فصل دوم مربوط به خشکبار است. در فصل سوم با انواع میوه‌ها آشنا می‌شویم و در فصل چهار مطالبی درباره سبزی‌ها آورده شده است.