

غذای شما، دواي شماست

(نکات مهم تغذیه، ایجاد و بنای غذای)

دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

سرشناسه: دریایی، محمد رسول، ۱۳۳۰-

عنوان و نام پدیدآور: غذای شما، دواى شماست (نکات مهم تغذیه صحیح و بایدها و نبایدهای غذایی) / محمد دریایی.

مشخصات نشر: تهران، موعود، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۵۰۰۰۰ ریال ۲-۴۹-۲۹۱۸-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع رزب غذایی

موضوع تغذیه

موضوع: سلامتی - تأثیر: دینه

رده‌بندی کنگره: ۳۵۴-۷۳۵/۳۵۴ RM

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۸۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۱۶۷۶

غذای شما، دواى شماست

نویسنده: محمد دریایی

ناشر: موعود

صفحه آرا: فخری سادات بنی زهرا

شابک: ۲-۴۹-۲۹۱۸-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

نشانی ناشر: تهران صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۸۳۴۷

تلفن: ۸۸۹۴۱۲۳۵-۸۸۹۴۱۳۳۷-۸۸۹۴۱۴۰۲

فروشگاه اینترنتی: www.yaranshop.ir

فهرست مطالب

۱۱	 رویکرد به غذا درمانی (رجحان طب)
۱۸	 مفهوم مزاج شناسی
۳۳	 آموزه های طب اسلامی در تغذیه
۴۹	 توصیه های غذایی به زبان ساده
۵۹	 آداب خوابیدن
۶۱	 ممنوعات غذایی و عوارض آن
۶۷	 سالم ترین خوراکی ها
۷۴	 سالم ترین پوست و مو در طب و فرهنگ ایرانی
۸۰	 آداب غذا خوردن
۸۴	 غذای اندام ها
۸۷	 توصیه های ساده درمانی
۹۰	 توصیه های درمانی پوست
۹۵	 نکات مهم رژیم سلامتی ۱۵ روزه
۱۰۲	 مشکلات استعماری تغذیه امروزی و راهکارهای رفع آن
۱۰۸	 اما چه کنیم تا زندگی سالمی داشته باشیم؟

- ۱۱۵.....چند واقعیت تلخ در مورد مضرات چای
- ۱۲۳.....نوع دمنوش های ایرانی
- ۱۳۵.....طبیعت و مزاج غذاها
- ۱۳۷.....وشیدنی های طلایی
- ۱۴۰.....غذاهای آماده سالم
- ۱۴۳.....ستورات آشپزی برای تهیه غذاهای سالم

www.ketab.ir