

دانشتنی های مباد غذایی

دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر حامد پور آرام،
میترا ابتهی، دکتر عزیزاله عاطفی و همکاران

عنوان و نام پدیدآور	: دانستنی‌های مواد غذایی / شهرام رفیعی‌فر... [و دیگران]
مشخصات نشر	: تهران: مهرراوش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۲ص: مصور (رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۱۵-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: شهرام رفیعی‌فر، حامد پورآرام، میترا ابتبی، عزیزاله عاطفی و همکاران.
موضوع	: مواد غذایی
موضوع	: مواد غذایی -- خواص درمانی
موضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه
سناسه افزوده	: رفیعی‌فر، شهرام، ۱۳۴۶
رده‌بندی - بره	: TX۳۵۳/۵۱۸ ۱۳۹۳
رده‌بندی دیوپی	: ۶۴۱/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۶۰۵۸۰



دانستنی‌های مواد غذایی

مؤلف	: دکتر شهرام رفیعی‌فر و همکاران
همکاران	: دکتر حامد پورآرام، میترا ابتبی، عزیزاله عاطفی
ناشر	: مهرراوش
چاپ و صحافی	: مهرمتین
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۵
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۴۰ هزار تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۹-۱۵-۰

۸۲	سبزی های دریایی	۸	مقدمه
۸۴	میوه ها	۹	ویتامین ها
۸۸	سیب	۱۷	مواد معدنی
۹۰	گلابی	۲۴	مواد مغذی گیاهی
۹۲	زرد آلو	۲۸	مکمل های غذایی
۹۴	هلو	۳۵	نمایه غذاها
۹۶	آناناس	۳۶	سبزی ها
۹۸	آلو بخارا	۳۹	براسیکاها
۱۰۰	انجیر	۴۲	بروکلی
۱۰۲	انگور	۴۴	کلم
۱۰۴	انواع توت و تمشک	۴۶	کنگر فرنگی
۱۰۶	تمشک	۴۸	مارچوبه
۱۰۸	قره قاط	۵۰	کرفس
۱۱۰	مرکبات	۵۰	آووکادو
۱۱۲	پرتقال	۵۴	کدو مسما و کدو تنبل
۱۱۴	عنبه هندی	۵۶	ریشه ها
۱۱۶	موز	۵۸	هویج
۱۱۸	مانگوستین	۶۰	چغندر
۱۲۰	غلات و دانه ها	۶۲	حبوبات
۱۲۲	برنج	۶۴	لوبیای سویا
۱۲۴	جو صحرایی	۶۶	قارچ ها
۱۲۶	ذرت	۶۸	برگ های سالادی
۱۲۸	گندم	۷۰	شاهی
۱۳۰	نان	۷۲	گوچه فرنگی
۱۳۴	آجیل	۷۴	سبزی
۱۳۷	گردو	۷۶	پیاز
۱۳۹	کنجد	۷۸	فلفل ها
۱۴۱	تخمه ها	۸۰	سبزی های جوانه ای

مقدمه

تغذیه علم چگونگی تامین مواد غذایی و بهره گیری از آن بر اساس نیازهای بدن به مواد مغذی است. تغذیه صحیح و متعادل در کنار فعالیت بدنی منظم کلید سلامت و تندرستی است. در مقابل تغذیه نادرست و ناقص با کاهش توانایی سیستم ایمنی سبب کاهش مقاومت بدن به بیماری ها شده و ضمن ایجاد اختلال در رشد و تکامل جسم و روانی فرد زمینه مناسب برای ابتلای به انواع بیماری های غیر واگیر را فراهم می سازد. علم تغذیه به زبانی با شناخت خواص مواد مغذی موجود در مواد غذایی نیز سروکار دارد. کسانی که اطلاعات و آگاهی کافی از خواص موجود در مواد غذایی داشته باشند، در انتخاب سبدهای غذایی خانوار خود با دقت بیشتری عمل نموده و با استفاده از روش های در یافتی و کنترل وزن خویش موفق تر هستند.

اسرار موجود در مواد غذایی اطراف ما هنوز به طور کامل شناخته نشده است و بشر فقط به اندازه دانش اندک خود از اسرار و شگفتی های آن مطلع گردیده است. روزی نیست که جنبه کوچک دیگری از این اسرار هویدا نگردد و بعضا برخی از دانشمندان قبلی را دچار دگرگونی ننماید. شاید زیبایی و جاذبه علم تغذیه نیز همین پویایی دائمی آن باشد. آنچه در این کتاب می خوانید خواص موجود در مواد غذایی اطراف ما است که حاصل سعی و تلاش دوساله گردآورندگان آن است. در این کتاب سعی شده که مطالب مفید و کاربردی در مورد خواص مواد غذایی به زبان ساده و با طراحی زیبا ارائه شود تا خواننده بتواند از آن بهره کافی ببرد.

خواندن این کتاب را به تمامی کسانی که علاقه دارند با خواص مواد غذایی برای ارتقاء سلامت خود و خانواده و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر آشنا شوند توصیه می کنیم.

پس خواندن این کتاب را به شما توصیه می کنیم، اگر می خواهید:

- با تاثیر یک برنامه غذایی برای داشتن وزنی مناسب و جسم سالم آشنا شوید
- با تاثیر یک برنامه غذایی صحیح برای ارتقاء سلامت باروری خود آشنا شوید.
- با میزان و نوع ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی آشنا شوید.
- با خواص سایر مواد مفید موجود در مواد غذایی و ارتباط آن با سلامت خود آشنا شوید.
- با نحوه خرید، نگهداری، طبخ و مصرف مواد غذایی آشنا شوید.
- برنامه غذایی مناسبی را به هنگام ابتلای به بیماری ها انتخاب کنید.