

خواص آجیل‌ها و خشکبار

نویسندگان:

محمد مهدی امیری خوریه

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

سید آرمان الموتی

کارشناس، باهان دارویی و معطر،

عضو سازمان نظام مه‌سی کش ورن و منابع طبیعی استان تهران

با تشکر از همکاری سرکار خانم مرجان هراد، سلطان

و با مقدمه بابک عباسی

سرشناسه: امیری خوریه، محمدمهدی، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: خواص آجیل‌ها و خشکبار / نویسنده محمدمهدی امیری خوریه، سیدآرمان الموتی، با همکاری مرجان مرادسلطان؛ با مقدمه عباسی.
 مشخصات نشر: قزوین: سایه گستر، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور (رنگی).
 شابک: ۵-۷۷۹-۵۰۲-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: آجیل‌ها
 موضوع: خشکبار
 شناسه افزوده: الموتی، سیدآرمان، ۱۳۶۶ -
 شناسه افزوده: مرادسلطان مرجان
 شناسه افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۶۰ -، مقدمه نویسی
 رده بندی کنگر: ۱۳۹۱/الف۸خ۹/SB۴۰
 رده بندی دیویی: ۵۷۳/۵۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۲۹۱۳



آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۳۱، طبقه ۲ ☎ ۰۲۸-۳۲۲۳۵۳۰۵-۳۲۲۳۸۰۳۳

خواص آجیل‌ها و خشکبار

• نویسندگان:

محمدمهدی امیری خوریه

(دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تاکستان، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، تاکستان، استان)

سیدآرمان الموتی

(کارشناس گیاهان دارویی و معطر، عضو سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی استان تهران)

• با تشکر از همکاری سرکار خانم مرجان مرادسلطان

• با مقدمه بابک عباسی

• گرافیکست: معصومه پورمند

• صفحه‌آرا: اکرم شالی

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۸۰۰۰ تومان

• شابک: ۵-۷۷۹-۵۰۲-۹۶۴-۹۷۸

تاریخچه (۳)، گیاه شناسی (۴)، نکات درمانی (۴).

بادام زمینی (۷)

تاریخچه (۸)، گیاه شناسی (۹)، نکات درمانی (۹)، نکات احتیاطی (۱۱).

بادام هندی (۱۳)

تاریخچه (۱۴)، گیاه شناسی (۱۵)، نکات درمانی (۱۵)، نکات تغذیه ای (۱۷).

پسته (۱۹)

تاریخچه (۲۱)، گیاه شناسی (۲۱)، نکات درمانی (۲۸).

توت خشک (۲۵)

تاریخچه (۲۶)، گیاه شناسی (۲۶)، نکات درمانی (۲۷)، نکات کاربردی (۲۸).

تخمه آفتابگردان (۲۹)

تاریخچه (۳۰)، گیاه شناسی (۳۰)، نکات درمانی (۳۱)، نکات کاربردی (۳۳).

تخمه کدو (۳۵)

تاریخچه (۳۶)، گیاه شناسی (۳۶)، نکات درمانی (۳۶).

تخمه هندوانه (۴۱)

تاریخچه (۴۲)، گیاه شناسی (۴۲)، نکات درمانی (۴۳).

کنجد (۴۵)

تاریخچه (۴۶)، گیاه شناسی (۴۶)، نکات درمانی (۴۶)، نکات تغذیه ای (۴۷).

گردو (۴۹)

تاریخچه (۵۰)، گیاه شناسی (۵۰)، نکات درمانی (۵۱)، نکات احتیاطی (۵۲).

فندق (۵۵)

تاریخچه (۵۶)، گیاه شناسی (۵۶)، نکات درمانی (۵۶)، نکات تغذیه ای (۵۸).

- آلوی خشک (۵۹)
تاریخچه (۶۰)، گیاه‌شناسی (۶۰)، نکات درمانی (۶۰)، نکات تغذیه‌ای (۶۲).
انجیر خشک (۶۳)
تاریخچه (۶۴)، گیاه‌شناسی (۶۵)، نکات درمانی (۶۵)، نکات تغذیه‌ای (۶۷).
خرما (۶۹)
تاریخچه (۷۰)، گیاه‌شناسی (۷۱)، نکات درمانی (۷۱)، نکات تغذیه‌ای (۷۳).
زردآلوی خشک (۷۵)
تاریخچه (۷۶)، گیاه‌شناسی (۷۶)، نکات درمانی (۷۶)، نکات تغذیه‌ای (۷۸).
کشمش (۷۹)
تاریخچه (۸۰)، گیاه‌شناسی (۸۰)، نکات درمانی (۸۰)، نکات کاربردی (۸۲).
آناناس خشک (۸۵)
تاریخچه (۸۶)، گیاه‌شناسی (۸۷)، نکات درمانی (۸۷)، نکات کاربردی (۸۸).
هلو خشک (۸۹)
تاریخچه (۹۰)، گیاه‌شناسی (۹۰)، نکات درمانی (۹۱).
انبه خشک (۹۳)
تاریخچه (۹۴)، گیاه‌شناسی (۹۴)، نکات درمانی (۹۵)، نکات تغذیه‌ای (۹۵).
توت‌فرنگی خشک (۹۹)
تاریخچه (۱۰۰)، گیاه‌شناسی (۱۰۰)، نکات درمانی (۱۰۰)، نکات تغذیه‌ای (۱۰۱).
خرمالوی خشک (۱۰۳)
تاریخچه (۱۰۴)، گیاه‌شناسی (۱۰۵)، نکات درمانی (۱۰۵)، نکات کاربردی (۱۰۶).
سیب خشک (۱۰۹)
تاریخچه (۱۱۰)، گیاه‌شناسی (۱۱۱)، نکات درمانی (۱۱۱).
موز خشک (۱۱۵)
تاریخچه (۱۱۶)، گیاه‌شناسی (۱۱۷)، نکات درمانی (۱۱۷)، نکات کاربردی (۱۱۸).
نارگیل خشک (۱۱۹)
تاریخچه (۱۲۰)، گیاه‌شناسی (۱۲۱)، نکات درمانی (۱۲۱).

کاکائو (۱۲۵)

تاریخچه (۱۲۶)، گیاه‌شناسی (۱۲۷)، نکات درمانی (۱۲۷)، نکات کاربردی (۱۲۸).

شکلات (۱۲۹)

تاریخچه (۱۳۰)، نکات درمانی (۱۳۰).

قهوه (۱۳۳)

تاریخچه (۱۳۴)، گیاه‌شناسی (۱۳۵)، نکات درمانی (۱۳۶)، نکات احتیاطی (۱۳۷).

چای (۱۳۹)

تاریخچه و گیاه‌شناسی (۱۴۰)، نکات درمانی (۱۴۱).

چای سبز (۱۴۷)

گیاه‌شناسی (۱۴۸)، نکات درمانی (۱۴۸)، موارد منع مصرف (۱۵۰)، تداخلات دارویی (۱۵۰).

خواص آجیل ها و خشکبار

مقدمه

مقدمه را با نام خدای بزرگی آغاز می کنم که به من توفیق داد تا سر آغاز این کتاب برجسته علمی کشور در زمینه خشکبار و میوه های خشک را که توسط بزرگ ترین اساتید این مرز و بوم جمع آوری و تالیف شده است، به رشته تحریر در آورم. تبلیغات فراوان و کنترل نشده امروزه افراد را تشویق به مصرف غذاها و تنقلات بیپهوده به خصوص برای کودکان می کند، در حالی که نقش تنقلات سالم و خشکبار بیش از پیش خودنمایی می نماید. از گذشته های دور مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها در جیب خود مشتی از آجیل را به همراه داشتند و هر موقع به کودکی می رسیدند با آجیل یا میوه های خشک از آنها پذیرایی می کردند. واقعا حیف است که این سنت دوست داشتنی و قدیمی مان جای خود را به انواع تنقلات امروزی از جمله انواع اسنک، چیپس و ... دهد.

آجیل و مغزها مانند فندق، گردو و پسته نقش مهمی در تامین سلامتی بدن ایفا می کنند. بر خلاف تصور عوام که فکر می کنند آجیل ها باعث افزایش چربی و اضافه وزن می شوند و این قبیل مواد خوراکی را فاقد ارزش غذایی می دانند، باید گفت که این مواد غذایی منابع سرشاری از پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هستند. مغزها یکی از مهم ترین منابع غنی سلنیوم هستند که این ریز مغذی ها برای تامین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری خواهند بود.

آجیل از آن دسته مواد غذایی است که عادت کرده ایم آن را به شکل باز یا به اصطلاح، فله ای خریداری کنیم. بنابراین باید سعی کنیم آجیل ها را از جاهای معتبر و فروشگاه های عرضه آن خریداری نماییم، چون ممکن است بعضی از آجیل ها از سلامت کافی برخوردار نباشد. شرایط نگهداری، نحوه تهیه و فرآوری، میزان و نوع رنگ به کار رفته و بسیاری از عوامل دیگر وجود دارند که در سلامت آجیل نقش تعیین کننده ای را ایفا خواهند کرد.

نکته بسیار مهم دیگر این است که آجیل و خشکبار قابلیت آلودگی به سموم قارچی را دارند. واحدهای صنعتی با توجه به وجود پروانه های بهداشتی، ضوابط و دستورالعمل های وزارت بهداشت، ملزم به اندازه گیری سموم بر روی محصولاتشان هستند، اما در مصیبت سنتی آجیل و خشکبار که به صورت باز و فله ای عرضه می شود، این اندازه گیری ها صورت نمی گیرد پس باید در انتخاب نوع آجیل و مکان تهیه آن بسیار دقت کرد، چرا که در غیر این صورت ممکن است، عاقبتی را برای فرد خریدار داشته باشد.

در انتها جا دارد از این کتاب به عنوان هدیه سلامتی به کسانی که دوستشان دارید یاد کنم و بر خود می بالم که توانسته ام برگ کوچکی از آن را به نگارش در آورم، به امید روزی که بتوانیم استفاده صحیح و درست از این نعمات الهی را به فرزندان خود بیاموزیم و به آنان بگویم آنچه گذشتگان بر آن تاکید داشتند فقط و فقط برای سلامتی ما بوده است. پس تلاش می کنیم با مطالعه این کتاب فرزندان سالم و برومند تحویل این جامعه دهیم که هدفشان ارتقای سلامت آینده گان بعد از خود باشد.

با تشکر
بابک عباسی