

بسم الله الرحمن الرحيم

خواص

میوه جات، سبزیجات

و غلات

حسین ساجد راده چناری

سرشناسه: حاجی زاده چناری، حسین، ۱۳۷۷.
عنوان و نام پدیدآور: خواص میوه‌جات، سبزیجات و غلات/ حسین حاجی زاده چناری.

مشخصات نشر: بابل، راز دانش ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.: مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۶۱-۶۴-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

زبان دیگر: فارسی

موضوع: میوه‌ها - - مصارف درمانی

موضوع: سبزی‌ها - - خواص درمانی

موضوع: غلات - - مصارف درمانی

رده‌بندی دسره: ۱۶۱/۸۲ ح ۲ خ ۹ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵ ۳۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۲۱۰۸۹



نام کتاب: خواص میوه‌جات، سبزیجات و غلات

مؤلف: حسین حاجی زاده چناری

سال انتشار: ۱۳۹۵

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: حسین کیایی ۰۹۱۱۳۱۳۵۷۸۹

ناشر: راز دانش

چاپ: بهار ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۶۱-۶۴-۳

نشانی انتشارات: بابل

فهرست مطالب

۴۱.....	سیب زمینی.....	۷.....	مقدمه.....
۴۲.....	شلیل.....		بخش اول: میوه جات
۴۳.....	طالبی.....	۱۰.....	آلبالو.....
۴۴.....	غوره.....	۱۱.....	آناناس.....
۴۵.....	فندق.....	۱۲.....	انجیر.....
۴۶.....	قیسی.....	۱۳.....	انار.....
۴۷.....	کیوی.....	۱۴.....	انبه.....
۴۸.....	گردو.....	۱۵.....	انجیر.....
۴۹.....	گریپ فروت.....	۱۶.....	انگور.....
۵۲.....	گلای.....	۱۷.....	بادام.....
۵۳.....	گوجه سبز (آلوچه).....	۱۸.....	بادام زمینی.....
۵۴.....	گیلاس.....	۱۹.....	بادمجان.....
۵۵.....	لویا.....	۲۰.....	بلال.....
۵۶.....	لیمو ترش.....	۲۱.....	بالتگ.....
۵۷.....	ل و شیرین.....	۲۲.....	به.....
۵۸.....	ماش.....	۲۳.....	پر تقال.....
۵۹.....	موز.....	۲۴.....	تمشک.....
۶۰.....	نارنگیل.....	۲۵.....	توت سیاه (شاه توت).....
۶۱.....	نارنج.....	۲۶.....	توت فرنگی.....
۶۲.....	نارنگی.....	۲۷.....	چغاله بادام.....
۶۳.....	هلو.....	۲۸.....	خریزه.....
۶۴.....	هندوانه.....	۳۰.....	خرما.....
۶۵.....	هویج.....	۳۱.....	خرمالو.....
	بخش دوم: سبزیجات	۳۲.....	خیار.....
۶۸.....	اسفناج.....	۳۳.....	زرد آلو.....
۶۹.....	بامیه.....	۳۴.....	زرشک.....
۷۰.....	پونه.....	۳۶.....	زغال اخته.....
۷۱.....	پسته.....	۳۷.....	زیتون.....
۷۲.....	پیاز.....	۳۸.....	سنجد.....
۷۳.....	ترب.....	۳۹.....	سیب.....
		۴۰.....	

۹۲	کلم
۹۳	گز نه
۹۴	گشنیز
۹۵	گل آفتاب گردان
۹۶	گوجه فرنگی
۹۷	مارچوبه
۹۸	مرزه
۹۹	مرزنگوش
۱۰۰	نخود
۱۰۱	نعنا
۱۰۲	یونجه
بخش سوم: غلات	
۱۰۴	برنج
۱۰۵	جو
۱۰۶	گندم
۱۰۷	مناع

۷۴	ترخون
۷۵	تره
۷۶	جعفری
۷۷	چندر (لبو)
۷۸	خرفه
۷۹	ریحان
۸۰	زالزالک
۸۱	سیر
۸۲	سیاهدانه
۸۳	شاهی (ترتیز)
۸۴	شوید (شبت)
۸۵	شلغم
۸۶	شنبلله
۸۷	فلفل سبز
۸۸	عدس
۸۹	کاسنی
۹۰	کاهو
۹۱	کرفس

www.ketab.ir

مقدمه

به نام خدایی که به من جان بخشید تا بتوانم قلم به دست بگیرم و او را شاکرم که توانستم این کتاب را در راستای سلامتی هم نوعان خود بنویسم.

در مقابل استفاده از داروهای شیمیایی - که با وجود مفید بودن در یک بخش به بخش‌های دیگر بدن لطمه وارد می‌کنند - می‌توانیم به روش‌هایی چون: طبّ موزنی، طبّ سنتی، گیاه پزشکی، میوه درمانی و ... روی بیاوریم تا مصرف داروهای شیمیایی را به کم‌ترین حدّ آن برسانیم. با مطالعه و پژوهش در زندگی و طول عمر روستانشینان و به خصوص مردم کوهستان درمی‌یابیم که این گروه بیش از ساکنان شهر با طول عمر دارند و غالباً مقاوم‌تر و سرحال‌تراند! به نظر شما چرا؟ روشن است چنانچه این افراد بیش از شهرنشینان از طبیعت استفاده می‌کنند و از میوه‌جات، سبزیجات و آب و هوای سالم بهره می‌برند.

هدف اصلی نویسنده در این کتاب، آگاهی بخشی و دانش‌افزایی و در نهایت کمک به سلامتی انسان‌هاست و اهمّیت این اثر در این است که با در دست داشتن این کتاب و آگاهی از مطالب آن هر میوه‌ای که ما می‌کنیم و هر نوع سبزیجاتی که مصرف می‌نماییم متوجّه خواصّ یا مضرات آن باشیم چرا که این آگاهی انسان‌هاست که سلامتی آن‌ها را تداوم می‌بخشد.

حسین حاجی‌زاده چناری

بابل؛ فروردین ۱۳۹۵

طبیعت و محصولات طبیعی برای طبع آدمی بهتر از صنعت و محصولات مصنوعی است. (حسنعلی کوثری لنگرودی).