

بدون پزشک زندگی کنیم

جلد ۲

توانیدنی، ماه، چاشنی ها، لبنیات و گوشت

تألیف و گردآوری: عصمت کمالی

وَن یز شک زندگی کنیم

جلد ۲- نوشیدنی ها، چاشنی ها، لبنیات و گوشت

تألیف و گردآوری: عصمت گلزار

ناشر: پریشان اندیش - ۷۴ ۲۳۵۶۹ - ۲۱-۰

چاپ اول: ۱۳۹۷

طراح صفحات: عصمت گلزار

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سپهر انصاری - ۷۴ ۲۳۵۶۹ - ۲۱-۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۸۹ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۲۵-۳

ارزش: ۱۲۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیان یکم ب ۱ - تلفکس: ۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴

نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۲۳۲۵۲۳ - ۵۴-۰

سرشناسه: گلزار، عصمت، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: بدون پزشک زندگی کنیم/تألیف و گردآوری عصمت گلزار.

مشخصات نشر: تهران: پرنیان اندیش، ۱۳۹۷ -

مشخصات ظاهری: ج.

شابک: ۶-۲۴-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۱؛ ۳-۲۵-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۲.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

مندرجات: ج. ۱: مرز و سرزیمات. - ج. ۲: نوشیدنی ها، چاشنی ها، لبنیات و

گوشت. -

موضوع: تغذیه

موضوع: Nutrition

موضوع: مواد غذایی

موضوع: Food

موضوع: سلامتی -- تاثیر تغذیه

موضوع: Health -- Nutritional aspects

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۸گ/۸۴ RA۷۸۴

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۹۰۹۴

نمایه

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	نوشیدنی ها
۱۷	تخمون بو داده
۲۱	آب و نوشیدن های سرد
۲۳	منابع مختلف آب
۲۹	نوشیدنی های سرد
۳۹	چاشنی ها
۶۳	لبنیات
۶۵	ویتامین ها
۶۶	میکروب های شیر
۶۷	شیرهای مختلف
۶۹	پنیر
۳	شناخت گوشت ها
۸۱	سودمندی گوشت
۸۵	خوراکی برای مغز انسان
۸۷	بیماری قند
۸۹	سرطان
۸۹	بیماری های دیگر

کشورمان ایران، با جمعیتی بالغ بر هشتاد میلیون تن، یکی از پرجمعیت ترین سرزمین های خاورمیانه و از نظر جمعیتی جوان است. جمعیتی که به ویژه به دوران تشکیل خانواده می رسند، می بایست ر نظر راهم آوری زیربنای مورد نیاز در حوزه ی سلامت عمومی و خدمات بهداشتی مورد توجه ویژه قرار گیرد. کل هزینه های درمانی ایران بیش از یک پنجاهم تولید ناخالص ملی کشور است.

سازمان بهداشت جهانی در گزارش های خود، عملکرد کلی سیستم سلامت ایران را در میان یکصد کشور محست دنیا، در رده های آخر اعلام می نماید. طبق بررسی های سازمان ملل، مرصدی از جمعیت ملی از سوء تغذیه و یا تغذیه ی نامناسب رنج می برند. توجه جدی به جایگاه خوراک و ارزش خوراکی در میان ایرانیان از اهمیت بالایی برخوردار است. به ویژه، اگر موضوع امنیت خوراک و چالش های اقلیمی و زیست محیطی سال های اخیر را در نظر داشته باشیم.

بیش از نیمی از ایرانیان وزنی بیش از معمول دارند. بیش از یک سوم زنان و نزدیک به یک پنجم مردان ایرانی از چاقی رنج می برند. مصرف فراوان انواع نوشیدنی های صنعتی در میان مردم، افزایش

آگاهی نسبت به آسیب‌های آن و خطر ابتلا به دیابت را ایجاب می‌نماید.

نشر پرنیان اندیش برپایه‌ی ضرورت ارتقای سلامت عمومی، آگاهی هرچه بیشتر نسبت به نقش خوراک در سلامت جامعه و آشنایی و بهره‌گیری هر یک بیشتر با ظرفیت‌های مواد خوراکی بومی سرزمینمان، نسبت به چاپ و نشر این اثر اقدام می‌نماید.

امید که مورد بهره‌برداری عموم مردم قرار گیرد.