

بسم الله الرحمن الرحيم

گیاهان خوراکی ایران و ارزش تغذیه‌ای آنها

تالیف:

فهمیده بگرضایی

(کارشناسی ارشد بیوشیمی بالینی)

سرشناسه	: بگرضایی، فهمیده، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: گیاهان خوراکی ایران و ارزش تغذیه‌ای آن‌ها/ تالیف فهمیده بگرضایی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: ۸-۲۶-۸۸۳۷-۶۰۰-۹۷۸: ۱۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: گیاهان دارویی -- ایران
موضوع	: Medicinal plants -- Iran
موضوع	: گیاهان دارویی -- ایران -- صنعت و تجارت
موضوع	: Botanical drug industry -- Iran
موضوع	: درمیان گیاهی
موضوع	: Materia medica, Vegetabilia
موضوع	: طب سنتی -- ایران
موضوع	: Traditional medicine -- Iran
رده بندی کنگره	: RS ۱۸۱/۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۵/۳۲۱۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۶۵۷۹۹

عنوان کتاب: گیاهان خوراکی ایران و ارزش تغذیه‌ای آن‌ها

تالیف: فهمیده بگرضایی

ناشر: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص. مصور، جدول.

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۷.

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: ترمه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۲۶-۸۸۳۷-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8837-26-8



تذکره نگارگر ترجمه نخبگان

مراکز پخش:

تهران: ۶۶۹۰۲۰۳۸-۶۶۹۰۲۰۶۱

گیلان: ۰۲-۳۳۳۳۸۰۰۲-۴۲۳۴۲۵۴۳

۰۹۹۰۵۵۶۴۸۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر محفوظ و متعلق به مولفین و انتشارات فرهنگ گستر نخبگان می‌باشد.

فهرست مطالب:

۴	مقدمه
۵	آلو
۹	آناناس
۱۵	اسفناج
۱۹	انار
۲۷	انبه
۲۹	انجیر
۳۳	باقلا
۳۵	برگ
۳۸	برنج
۴۱	به (به دانه)
۴۵	به لیمو
۴۸	پسته
۵۵	توت سفید
۵۸	توت سیاه
۶۳	خارخسک
۶۵	خرقه
۷۰	فندق
۷۳	عناّب
۷۷	عدس
۸۰	شوید
۸۳	فهرست آثار درمانی
۸۸	منابع

مقدمه

فاصله بین طب سنتی ایران در زمان‌های درخشش فکر و اندیشه در ایران گذشته و پزشکی امروز آنقدر زیاد است که بعضی عکس‌العمل‌های منفی در مورد طب سنتی کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد.

در هر صورت راه برخورد منطقی با یک مساله علمی نفی آن نیست بلکه عقل سلیم حکم می‌کند که در مورد آن تفکر کرد و راه‌های حل آن، یکی پس از دیگری تا رسیدن به پاسخ، آزمایش شود.

نگفته نماند که عصر پزشکان عاشق ایران گذشته و حال تلاش‌های غیرقابل توصیف جهت وصل تاریخ علمی گذشته و امروز مبذول کرده‌اند و می‌کنند. آنها معتقدند که راه درمان بیماری‌های اساسی از شناخت بهتر شخصیت چند بعدی افراد (بدنی و معنوی) می‌گذرد.

گروه دیگری که در این تلاش تیم بری پیوست مجدد یافته‌های گذشته با علم روز نقش ایفا می‌کنند، داروسازها می‌باشند. آنها کاملاً واقفند که ترکیب شیمیایی که وارد بدن انسان می‌شود فعل و انفعالات خاص خودش را بدن‌بال خواهد داشت خواه غذا باشد یا دارویی ساخت کارخانه دارویی یا ترکیب طبیعی استخراج شده از یک گیاه دارویی باشد.

داروسازان می‌دانند که برخلاف آنچه که در دو قرن اخیر جا افتاده است، بهترین اثر دارویی همیشه در اثر ترکیبات سنتز شده و خالص نیست بلکه در بسیاری از موارد، یک ماده خام (حاوی چند ترکیب گیاهی) اثرات بسیار ملایم‌تر و مفیدتر نشان می‌دهد.

در این بررسی تعدادی از گیاهان دارویی شناخته شده در طب سنتی و طب جدید مورد بررسی قرار می‌گیرند.

فهمیده بگرضایی

تابستان ۱۳۹۷