



اسرار

خوراکی ها

سرشناسه: بلاغت نیا، مسعود-

عنوان و نام پدیدآور: خواص و مضرات خوراکی ها (اسرار خوراکی ها)

مشخصات نشر: قم، ملینا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: پزشکی - دستورالعمل ها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ P۱۳۵۵۹

رده بندی دیویی: ۶۱۰

نام کتاب: خواص و مضرات خوراکی ها (اسرار خوراکی ها)

نویسنده: دکتر مسعود بلاغت نیا

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۶۹-۲

حقوق این اثر محفوظ و متعلق به ناشر می باشد

مرکز پخش:

انتشارات ملینا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فربودی: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۰	 آشنایی با خواص آلبالو
۱۲	 خواص و مضرات زرد آلو
۱۴	 آشنایی با خواص آلو سیاه
۱۶	 انواع آلو
۱۹	 فواید و مضرات باقلا
۲۱	 آشنایی با خواص کیوی
۲۴	 آشنایی با خواص آویشن
۲۶	 آشنایی با خواص ارزن
۲۷	 آشنایی با خواص ازگیل
۲۹	 آشنایی با خواص آویشن شیرازی
۳۱	 آشنایی با خواص آناناس
۳۴	 آشنایی با خواص اسفناج
۳۹	 آشنایی با خواص اسپند
۴۰	 آشنایی با خواص انار
۴۲	 آشنایی با خواص انبه
۴۷	 آشنایی با خواص بابونه
۵۱	 آشنایی با خواص بادام
۵۵	 آشنایی با خواص انجیر

- ۵۸..... آشنایی با خواص انگور
- ۶۳..... آشنایی با خواص بابا آدم
- ۶۶..... آشنایی با خواص اسطوخودوس
- ۶۸..... خواص چغاله بادام
- ۶۹..... آشنایی با خواص اسفرزه
- ۷۴..... آشنایی با خواص اکالیپتوس
- ۷۸..... خواص انیسون (بادیان رومی)
- ۸۱..... خواص گیاه بادرنجبویه
- ۸۵..... آشنایی با خواص بادمجان
- ۸۸..... آشنایی با خواص بامیه
- ۸۹..... آشنایی با خواص چغندر
- ۹۱..... آشنایی با خواص برنج
- ۹۴..... آشنایی با خواص بلوط
- ۹۶..... آشنایی با خواص عناب
- ۹۸..... آشنایی با خواص بولاغ اوتی
- ۹۹..... آشنایی با خواص پرتقال
- ۱۰۱..... آشنایی با خواص پرسیاوشان
- ۱۰۳..... آشنایی با خواص پسته
- ۱۰۵..... آشنایی با خواص پنیر
- ۱۰۷..... آشنایی با خواص پونه
- ۱۰۹..... آشنایی با خواص پیاز
- ۱۱۲..... آشنایی با خواص ترب

۱۱۳.....	آشنایی با خواص هندوانه
۱۱۵.....	آشنایی با خواص شاه توت
۱۱۷.....	آشنایی با خواص جعفری
۱۲۰.....	آشنایی با خواص چای
۱۲۴.....	آشنایی با خواص خاکشیر
۱۲۵.....	آشنایی با خواص خرما
۱۲۷.....	آشنایی با خواص خرمالو
۱۲۹.....	آشنایی با خواص ختمی
۱۳۱.....	آشنایی با خواص خیار
۱۳۳.....	آشنایی با خواص ذرت
۱۳۵.....	آشنایی با خواص ریحان
۱۳۷.....	آشنایی با خواص زرشک
۱۳۹.....	آشنایی با خواص زعفران
۱۴۱.....	آشنای با خواص گل گاوزبان
۱۴۲.....	آشنایی با خواص آلونهورا
۱۴۳.....	صبر زرد
۱۴۶.....	آشنایی با خواص زنجبیل
۱۴۸.....	آشنایی با خواص گریپ فروت
۱۵۱.....	آشنایی با خواص زیره سبز
۱۵۳.....	آشنایی با خواص سرکه
۱۵۵.....	آشنایی با خواص سماق
۱۵۷.....	آشنایی با خواص شاتره

۱۵۹.....	آشنایی با خواص سنجد
۱۶۱.....	آشنایی با خواص سویا
۱۶۳.....	آشنایی با خواص سیاه‌دانه
۱۶۶.....	آشنایی با خواص سیب
۱۷۴.....	آشنایی با خواص سیب‌زمینی
۱۷۵.....	آشنایی با خواص سیر
۱۷۹.....	آشنایی با خواص شیدر قرمز
۱۸۰.....	آشنایی با خواص شلغم
۱۸۲.....	آشنایی با خواص شلیل
۱۸۴.....	آشنایی با خواص شنبلیله
۱۸۶.....	آشنایی با خواص شوید
۱۸۷.....	آشنایی با خواص شیرین بیان
۱۸۹.....	آشنایی با خواص گزنه
۱۹۲.....	آشنایی با خواص طالبی
۱۹۳.....	آشنایی با خواص عدس
۱۹۵.....	آشنایی با خواص عسل
۱۹۶.....	آشنایی با خواص علف چای
۱۹۸.....	آشنایی با خواص فلفل
۲۰۵.....	آشنایی با خواص فلوس
۲۰۶.....	آشنایی با خواص فندق
۲۰۷.....	آشنایی با خواص قهوه
۲۱۱.....	آشنایی با خواص خواص قاصدک

- آشنایی با خواص کاکائو ۲۱۲
- آشنایی با خواص کاهو ۲۱۳
- آشنایی با خواص تخم کتان ۲۱۵
- آشنایی با خواص کدو ۲۱۶
- آشنایی با خواص دارچین ۲۱۸
- آشنایی با خواص کلم بروکلی ۲۱۹
- آشنایی با خواص کنجد ۲۲۰
- آشنایی با خواص کنگر ۲۲۲
- آشنایی با خواص کنگر فرنگی ۲۲۳
- آشنایی با خواص گردو ۲۲۵
- آشنایی با خواص گشنیز ۲۲۷
- آشنایی با خواص میوه گلابی ۲۲۹
- آشنایی با خواص درمانی گلپر ۲۳۰
- آشنایی با خواص گوجه فرنگی ۲۳۲
- آشنایی با خواص لیمو ترش ۲۳۳
- آشنایی با خواص مارچوبه ۲۳۵
- آشنایی با خواص موز ۲۳۷
- آشنایی با خواص موسیر ۲۳۸
- آشنایی با خواص میخک ۲۴۰
- آشنایی با خواص نارگیل ۲۴۲
- آشنایی با خواص گل نسترن ۲۴۵
- آشنایی با خواص نعناع ۲۴۷

- ۲۴۹..... آشنایی با خواص هلو
- ۲۵۱..... آشنایی با خواص آووکادو
- ۲۵۳..... آشنایی با خواص جو
- ۲۵۵..... آشنایی با خواص سنبل الطیب (علف گربه)
- ۲۵۷..... آشنایی با خواص هل
- ۲۵۸..... آشنایی با آفطی سیاه (انگور کولی)
- ۲۶۱..... آشنایی با خواص مامیران کبیر
- ۲۶۲..... آشنایی با خواص کوشاد (ژانسیان)
- ۲۶۴..... آشنایی با خواص گیاه دم اسب
- ۲۶۴..... آشنایی با خواص گیاه زوفا
- ۲۶۶..... آشنایی با خواص علف هفت بند
- ۲۶۷..... آشنایی با خواص روناس
- ۲۶۸..... آشنایی با خواص گز علفی
- ۲۶۹..... آشنایی با خواص به
- ۲۷۲..... آشنایی با خواص چای کوهی
- ۲۷۳..... آشنایی با خواص آفتابگردان
- ۲۷۶..... آشنایی با خواص تمر هندی
- ۲۷۷..... آشنایی با خواص زردچوبه
- ۲۷۸..... آشنایی با خواص شاه پسند وحشی
- ۲۷۹..... آشنایی با خواص توس (غان)

مقدمه

قرن بیست و یکم، قرن بازگشت به طبیعت نام گرفته و اکثر محققین علوم دارویی و پزشکی دانشگاهها و مؤسسات پژوهشی معتبر دنیا و کارخانجات عظیم داروسازی توجه خود را به بررسی و پژوهش در زمینه شناخت مواد مؤثره، خواص فارماکولوژیک، کاربرد درمانی و ساخت اشکال دارویی از گیاهان دارویی معطوف نموده‌اند. در این راستا شناسایی گیاهان دارویی بکار رفته در طب سنتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار شده است. به منظور آشنایی بیشتر با گیاهان دارویی در این نوشتار برخی از گیاهان متداول در طب سنتی در فارماکوپه گیاهی ایران معرفی گردیده است. لازم به ذکر است که در استفاده از گیاهان دارویی همانند سایر رشته‌های پزشکی ضروری است به پزشک مطلع مراجعه کرد و بعد از تشخیص بیماری و تجویز توسط پزشک معالج اقدام به مصرف گیاهان دارویی نمود تا از تداخل اثر با مصرف سایر داروها و یا عوارض احتمالی جلوگیری به عمل آید.