

تغذیه متعادل با نگاه به طب ایرانی

دکتر شهرزاد طاهری



سرشناسه	:	طاهری، شهرزاد، ۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه متعادل با نگاه به طب ایرانی / شهرزاد طاهری.
مشخصات نشر	:	اصفهان: اعلی؛ نشر نوشته، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ص: جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۲-۲۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
موضوع	:	رژیم غذایی
موضوع	:	Diet
موضوع	:	پزشکی سنتی
شماره افزوده	:	Traditional medicine
بندی کنگره	:	TX ۳۵۳۷۲۷ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲
شماره کتابت ملی	:	۵۱۱۰۳۷۷



با همکاری



اصفهان - خیابان فلسطین - ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۱۷

تلفن: ۳۲۲۰۸۶۱۰ دورنگار: ۳۲۲۲۶۴۴۵

Website: www.neveshtebook.com

E-mail: neveshte.pub@gmail.com

تغذیه متعادل با نگاه به طب ایرانی

مؤلف: شهرزاد طاهری

طرح جلد: مجتبی عصبانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۲-۲۸-۳

ISBN: 978-600-6582-28-3

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: رفتارهای صحیح غذایی	۱۱
فصل دوم: آشنایی با مفهوم گرمی و سردی خوراکی ها و داروها.....	۱۷
فصل سوم: آشنایی با گروه های پنج گانه ی مواد غذایی و مزاج آن ها.....	۲۱
فصل چهارم: گروه نان و غلات.....	۲۵
فصل پنجم: گروه میوه ها و سبزی ها.....	۳۱
فصل ششم: گروه لبنیات.....	۴۵
فصل هفتم: گروه گوشت ها.....	۵۱
فصل هشتم: گروه چربی ها.....	۶۱
فصل نهم: آب و دانستگی مواد.....	۷۳
فهرست منابع	۷۹