

اهمیت و خواص درمانی شکلات صبحانه طبیعی و دیابتی

مؤلف:

حسین مصطفی لو



سرشناسه : مصطفی‌لو، حسین، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور : اهمیت و خواص درمانی شکلات صبحانه طبیعی و دیابتی / مولف حسین مصطفی‌لو.

مشخصات نشر : گرگان: تنعیم، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص. : جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۳-۵۴-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : ک.زنامه: ص. ۱۲۳؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : شکلات — خواص درمانی

موضوع : Chocolate — Therapeutic use

موضوع : شکلات

موضوع : Chocolate

رده بندی کنگره : RM ۶۰۰ / ش ۸ / ۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۹۱۱۲۳/۵۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۸۲۶۱۷

اهمیت و خواص درمانی شکلات صبحانه طبیعی و دیابتی

مؤلف: حسین مصطفی‌لو

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص

انتشارات: تنعیم / گرگان

صفحه آرایی و طراحی جلد: مجتبی‌ خشنود و حسین مصطفی‌لو

چاپ: دیجیتال خشنود ۳۲۲۶۰۹۶۳

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۳-۵۴-۸

انتشارات: تنعیم

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

با حمد و سپاس بیکران به درگاه خداوند باری تعالی و با آرزوی توفیقات هر چه بیشتر برای تمامی کسانی که در جهت سلامتی و رضایت خلق قدم برمی دارند همچنانکه رضایت خلق مقدمه رضایت خداوند متعال می باشد و با استعانت از خالق یکتا در خلق این مجموعه، امیدوارم مطالب این کتاب که نتیجه بیش از هشت سال مطالعه، تحقیق و تجربه بنده می باشد و برگرفته شده از طب قرآنی که مبتکر آن استاد بنده جناب آقای جمشید خدادادی می باشند بتواند اندک راهگشای کسانی باشد که در جستجوی سلامتی و یافتن زندگی آرام از هیچ کوششی فروگذار نیستند. خوانندگان این مجموعه از تمام رده های سنی می توانند بشنند و مطالب سعی شده بسیار ساده و روان بیان شود تا حداکثر بهره برداری از آن بعمل آید.

حسن توجه به نکات و مفاهیم قرآنی آنچنان برای انسان راهگشا و راه ساز خواهد بود که تصور آن در دین دینی ما انسان ها نمی گنجد. (إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ).

لازم به ذکر است تمامی مطالب به جزء مواردی که به آنها اشاره خواهد شد نتیجه تلاش نویسنده اثر در جمع آوری مطالب در سایه اعتماد و توکل به خداوند متعال می باشد. استفاده از آیات مهم و سرنوشت ساز قرآن پاک و اساس طب قرآنی می باشد که همگی مطالبی که برگرفته شده از طب قرآنی در این مجموعه می باشند در بوتهی آزمایش قرار گرفته و نتیجه مطلوب از آن حاصل شده است و مطالب خارج از طب قرآنی به نوعی مورد تجربه و تحقیق قرار گرفته است که تماماً مورد ارزیابی اساتید فن قرار گرفته اند.

موضوع این اثر (شکلات صبحانه) طبیعی تا بحال در جوار غفلت نمانده و اکثریت مردم از آن بی اطلاع می باشند حتی سایت علمی ایرن و خارج. لذا جمع آوری اطلاعات در این زمینه کمی مشکل به نظر می رسید که با تجربیات بدست آمده توسط خود (طی چندین سال) و منابع خیلی کمی که موجود بود و کمی هم با آینده نگری در مورد موضوع مطرح شده توانستم اطلاعات بسیار جالب و حائز اهمیتی در این زمینه جمع آوری نمایم.

امیدواریم که خوانندگان عزیز با دید اغماز این اثر نه چندان پربار را از ما بپذیرند و مطمئن باشند که در تالیفات بعدی حتماً خوانندگان عزیز را از بعد کیفیت اثر اغناء خواهیم ساخت.

www.ketab.ir

۱	مقدمه	۱
۳	اهمیت موضوع	۳
۵	فصل اول: اهمیت تغذیه سالم در سلامتی	۵
۶	اسلام و تغذیه	۶
۱۱	نقش تغذیه در سلامتی انسان	۱۱
۱۲	گیاه خواری از دید علم تغذیه	۱۲
۱۶	اثرات تغذیه سالم بر انسان	۱۶
	فصل دوم: شکلات‌ها و روش تهیه آنها	
۲۰	شکلات چیست؟	۲۰
۲۱	تعریف شکلات صبحانه طبیعی	۲۱
۲۱	شکلات صبحانه طبیعی (دیابتی)	۲۱
۲۱	مزایای مصرف صبحانه	۲۱
۲۲	یک صبحانه کامل باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟	۲۲
۲۳	چه صبحانه‌ای را باید انتخاب کرد؟	۲۳
۲۴	انواع شکلات صبحانه طبیعی و تفاوت بای آنها	۲۴
۲۶	شکلات صبحانه طبیعی چیست و تفاوت آن با شکلات صبحانه	۲۶
۲۷	مواد تشکیل دهنده شکلات صبحانه طبیعی	۲۷
۲۷	مواد تشکیل دهنده شکلات صبحانه	۲۷
۲۷	روش تهیه تعدادی از انواع شکلاتهای صبحانه طبیعی	۲۷
۲۷	شکلات صبحانه طبیعی (۱)	۲۷
۲۸	شکلات صبحانه طبیعی (۲)	۲۸
۲۸	شکلات صبحانه طبیعی (۳)	۲۸
۲۹	شکلات صبحانه طبیعی (۴)	۲۹
۳۰	طرز تهیه شکلات صبحانه خانگی	۳۰
۳۰	مواد تشکیل دهنده کرم کاکائو یا شکلات صبحانه کارخانه ای	۳۰
۳۱	دانشتهایی مهم در مورد مضرات استفاده از شکلات صبحانه	۳۱
۳۴	فصل سوم: ویژگی‌های شکلات صبحانه طبیعی و مواد تشکیل دهنده آن	۳۴
۳۵	ویژگی‌های ظاهری شکلات صبحانه طبیعی	۳۵
۳۶	ویژگی‌های تغذیه‌ای	۳۶

۳۸	ویژگی‌های کاربردی
۳۹	ویژگی‌های اقتصادی
۳۹	خواص و ویژگی‌های برخی از مواد اصلی بکار رفته در شکلات صبحانه طبیعی
۴۱	ترکیبات لیمو ترش تازه
۴۲	عسل در آرای دانشمندان
۴۳	ویژگی‌های عسل
۴۶	ترکیبات عسل
۴۸	فعالیت ضد باکتریایی عسل
۴۸	مروری بر ویژگی‌های تغذیه‌ای عسل
۵۱	خواص درمانی عسل
۵۷	بررسی علمی اثرات ضد میکروبی عسل
۶۱	عسل طبیعی و غیرطبیعی
۶۲	تقلب در عسل چگونه است
۶۳	ملاک انتخاب عسل خوب
۶۳	رنگ عسل و مفهوم آن
۶۵	آیا عسل همواره شیرین است؟
۶۵	سایر محصولات زنبور عسل
۶۶	نیش زنبور عسل
۶۸	چند داروی خانگی ساده و مؤثر با عسل
۷۱	لیموترش انواع و خواص
۷۱	لیمو سرشار از خواص درمانی
۷۵	سایر خواص
۷۶	آجیل و دانه‌های روغنی
۷۷	انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها
۷۸	انتخاب یک آجیل خوب
۷۹	بادام / کره بادام
۷۹	خوردن بادام در حد اعتدال به کاهش وزن کمک می‌کند.
۸۰	بادام سرشار از فواید سلامت قلب
۸۱	بادام برای دیابتی‌ها خطر ندارد
۸۲	بادام زمینی - کره بادام زمینی
۸۳	خوردن بادام زمینی بیماری قلبی را قطع می‌کند.
۸۴	بادام هندی
۸۵	آنهايي که زياد آجيل می‌خورند، بسيار کمتر دچار حمله قلبي می‌شوند.

۸۶	بادام هندی کم کالری و غنی از مواد معدنی سالم
۸۶	پسته
۸۷	مغز پسته سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند
۸۸	تخم کنجد / کره کنجد / تاهینی
۸۹	تخم های کنجد می توانند به چربی سوزی کمک کنند
۹۰	مجادله کلسیم
۹۲	فندق
۹۳	فندق به هالیوود می رود
۹۳	گردو
۹۳	آیا خوردن گردو فرد را خوش اخلاق می کند؟
۹۴	چرا گردو همان وعده فوق العاده ای برای کودکان
۹۵	گردو به رشد، تولید مثل و عملکرد مغز کمک می کند
۹۶	انواع اجلی و مغزهای گیاهی و مزاج آنها
۹۸	فصل چهارم: انواع شیرهای گیاهی
۹۹	شیر بادام
۹۹	طرز تهیه
۱۰۰	خواص این نوشیدنی
۱۰۱	ترکیبات بادام
۱۰۱	شیر فندق
۱۰۱	طرز تهیه
۱۰۲	خواص این نوشیدنی
۱۰۲	ترکیبات فندق
۱۰۲	شیر پسته
۱۰۳	طرز تهیه
۱۰۳	خواص این نوشیدنی
۱۰۳	ترکیبات پسته
۱۰۴	شیر گردو
۱۰۴	طرز تهیه
۱۰۴	خواص این نوشیدنی
۱۰۵	ترکیبات گردو
۱۰۵	شیر مخلوط بادام با فندق
۱۰۶	طرز تهیه

۱۰۶	خواص این نوشیدنی
۱۰۶	شیر مخلوط بادام با گردو
۱۰۷	طرز تهیه
۱۰۷	خواص این نوشیدنی
۱۰۷	شیر مخلوط بادام با پسته و فندق
۱۰۸	طرز تهیه
۱۰۸	شیر چهار مغز (بادام، فندق، پسته و گردو)
۱۰۹	طرز تهیه
۱۰۹	خواص این نوشیدنی
۱۱۰	فصل پنجم نقش و تاثیر شکلات صبحانه طبیعی بر روی افراد
۱۱۱	کودکان و نوجوانان و جوانان
۱۱۲	ورزشکاران و دانش آه ران
۱۱۲	مادران باردار و دیابتی ها
۱۱۳	برخی از کاربردهای درمانی بکار رفتن در تیر شکلات صبحانه طبیعی
۱۱۹	جمع بندی
۱۲۲	پیشنهادهات
۱۲۳	منابع و مآخذ