

به سوی تندرستی

(خاص میوه ها و سبزیجات)



مؤلف : معصومه غفار پور

۱۳۹۷

سرشناسه: غفارپور، معصومه، ۱۳۷۶ -
عنوان و نام پدیدآور: به سوی تندرستی (خواص میوه‌ها سبزیجات) / مؤلف معصومه غفارپور
مشخصات نشر: عجب شیر: معصومه غفارپور، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۱۸۷۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: میوه‌ها -- مصارف درمانی

Fruit -- Therapeutic use موضوع:

موضوع: سلامتی، تأثیر تغذیه

Health -- Nutritional aspects موضوع:

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۹ غ/۵۵۷TX

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۸۰۶۸۲

به سوی تندرستی

(خواص میوه‌ها و سبزیجات)

تألیف: معصومه غفارپور

ناشر: مؤلف

گرافیک: چاپ نگار

تیراژ: ۱۰۰۰ قطع: وزیری

تعداد صفحه: ۱۴۴

لیتوگرافی: آذین چاپ: سبز صحافی: امین

چاپ نخستین: ۱۳۹۷ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰-۱۸۷۰-۴

پیشگفتار.....	۱۰
---------------	----

فصل اول

تأثیر مواد معدنی حیاتی در بدن انسان

آهن.....	۱۴
آهک.....	۱۶
آرسنیک.....	۱۷
فسفر.....	۱۹
قند.....	۲۱
سیلیس.....	۲۳
منیزیم.....	۲۵
پتاسیم.....	۲۷
گوگرد.....	۲۸
ید.....	۳۰

فصل دوم

خواص و ویتامین‌های موجود در انواع سبزی‌ها و میوه‌ها

۳۴	لویا سبز
۳۶	گوجه‌فرنگی
۳۸	اسفناج
۳۹	مارچوبه
۴۱	چغندر
۴۳	ترب
۴۹	پیاز
۵۲	جو
۵۴	بادمجان
۵۷	باقلا
۶۰	جعفری
۶۲	سیر
۶۵	کدو
۶۸	نخودفرنگی (نخود سبز)
۷۰	نعناع
۷۳	تره

۷۵		شلغم
۷۷		کلم
۸۰		کاهو
۸۳		گندم
۸۵		انگور
۸۸		سیب
۹۰		بادام تلخ
۹۲		به
۹۶		پرتقال
۹۸		پسته
۱۰۱		سنجد
۱۰۳		انار
۱۰۵		انجیر
۱۰۸		توت فرنگی
۱۱۰		توت
۱۱۲		هندوانه
۱۱۴		خرما
۱۱۶		شوید
۱۱۸		خیار

۱۲۰..... هو یج

۱۲۲..... نارنگی

۱۲۴..... موز

۱۲۶..... گوجه سبز

۱۲۸..... گیلاس

۱۳۱..... خربزه

۱۳۴..... گلابی

۱۳۶..... لیموترش

۱۴۰..... فهرست منابع

پیشگفتار

سلامتی مهم‌ترین شاخص زندگی هر فردی محسوب می‌شود امروزه بشریت برای حفظ سلامتی بیشترین بها را می‌پردازد. امروزه با پیشرفت تکنولوژی، زندگی افراد جامعه ماشینی شده و این امر کم‌تحرکی را به دنبال دارد و از طرف دیگر عادت غذایی جدید مثل فست فودها باعث تغییر رژیم غذایی افراد جامعه می‌شود.

با نگاهی مختصر به آثارهای جهانی و توصیه‌های بهداشتی مسئولین امر در مورد مصرف بی‌رویه و ناهنجار انواع مواد غذایی که منجر به دفع کلسیم، آهن، مس، منیزیم، روی و سelenیم می‌شود و علت اصلی این موضوع مصرف کم میوه و سبزیجات می‌باشد.

میوه و سبزی‌ها به علت داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکتة مغزی، پوکی استخوان، دیابت و چاقی دارند. میوه‌ها و سبزیجات دارای مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر رژیمی هستند که همگی آنها را برای داشتن فکر و جسم سالم اهمیت به سزایی دارند. این گروه مواد غذایی برای سنین مختلف مخصوصاً دوران کودکی و نوجوانی به علت درگیری با مسائل

جسمی و ذهنی اهمیت خاصی دارند. همچنین به تعادل هورمونی در دوره بلوغ نیز کمک شایانی می‌کند.

میوه‌ها و سبزی‌ها یکی از ارکان مهم هرم غذایی هستند که نقش مهمی در حفظ سلامت انسان‌ها دارند. پژوهشگران معتقدند هر فرد برای حفظ سلامت باید روزانه به مقدار کافی از انواع مختلف میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کند. آنچه از آنجمله است علم تغذیه حاصل شده و روی آن تأکید فراوان دارد استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه است و استفاده از آب‌میوه که با شکر اضافه‌شده معقول نیست. همچنین در استفاده از سبزی‌های کنسرو شده حتماً باید احتیاط نمود. استفاده از چاشنی‌هایی مانند آب‌لیمو، آب‌نارنج، آب‌غوره و روغن زیتون برای سالاد به مراتب بهتر از سس‌های مایونز می‌باشد چراکه این نوع سس‌ها حاوی مقادیر زیادی چربی هستند که باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

در کتاب حاضر در بخش اول به معرفی انواع مواد معدنی لازم و مفید برای بدن پرداخته شده و در بخش دیگر نیز به معرفی انواع ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها اشاره شده که هر کدام نقش مفید و مؤثری در مقابله با بیماری‌های خاصی دارد.

در تألیف و گردآوری اثر حاضر حداکثر دقت و حساسیت به کار گرفته شده و سعی شده حتی الامکان از واژگان مناسب فارسی و مفاهیم قابل درک استفاده شود ولی بی شک در پدیدآوری این مجموعه بنده به اندازه خود دیدم و به قدر پیمانه خویش برداشتم لذا از تمام سرورانی که این اثر را مطالعه و قصورش را مشاهده می کنند صمیمانه خواهش می کنم بنده را راهنمایی و ارشاد نمایند. قطعاً نظرات سازنده دانشجویان عزیز و محققین و اساتید گرام در افزایش بیش از پیش کیفیت مطالب کتاب حاضر مؤثر خواهد بود. لذا خواهشمندم نظرات ارزنده خود را به ایمیل این جانب به نشانی “Masooome.ghafarpoor@gmail.com” ارسال نمایند. آرزوی قلبی نویسنده این است که خوانندگان محترم به دور از امراض زندگی شاد و سالمی داشته و در عرصه های روزافزون علم و دانش کوشا باشند.