



کتاب خانواده

شناخت خوراکی های

اسیدی و قلیایی

و درما بیماری های مرتبط با تغذیه قلیایی - اسیدی و پیشگیری

(اسید معده - اسید بدن - اسید اوریک و ...)



مولفان: کاظم کیانی - هانیه صفری





سرشناسه	کتابی، کاظم، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با خوراکی‌های اسیدی و قلیایی ... : درمان بیماری‌ها مرتبط با اسید و قلیا : تغذیه قلیایی و اسیدی/تحقیق و تدوین کاظم کیانی، هانیه صفری.
مشخصات نشر	تبریز: آذر بیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۴۱۶ ص. ۱۷×۱۱، س.م.
شابک	978-600-7665-40-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب جانشین توسط زرگرم، ۱۳۹۷ (۳۱۲ ص) فیا دریافت کرده است.
عنوان دیگر	درمان بیماری‌ها مرتبط با اسید و قلیا : تغذیه قلیایی و اسیدی.
موضوع	مواد غذایی
موضوع	Food
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	قلیایی‌ها -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	Alkalies -- Physiological effect
موضوع	اسیدی‌ها -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	Acids -- Physiological effect
موضوع	تغذیه -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع	Nutritionally induced diseases -- Prevention
نسخه	صفری، هانیه، ۱۳۶۸ -
رده بند	الف ۱۳۹۷ ۴۵۵/۳۵۵/۴۵۵
رده با	۴۴۱/۳
شماره	۵۴۹۶۹۹۳

تلفن: (۰۴۱) ۳۵۵۶۷۴۶ / فاکس: (۰۴۱) ۳۵۵۵۳۶۹۹



عنوان کتاب: آشنایی با خوراکی‌های اسیدی و قلیایی - درمان بیماری‌ها مرتبط با اسید و قلیا
مولفان: کاظم کیانی - هانیه صفری

ناشر: آذر بیان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۸

تعداد صفحه: ۴۱۶

قطع: جیبی

محل نشر: تبریز

چاپ: حقیقی

صحافی: نوبل

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۴۰-۴

سایت جدید

تلفگرام: ۰۹۳۸۶۹۱۵۷۴۵

۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به آذر بیان

(همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲۰	مقدمه
۲۱	اسید و قلیا (باز)
۲۱	قلیا
۲۲	خواص مشترک مواد قلیایی
۲۲	بدن اسیدی یا قلیایی
۲۳	تنظیم pH بدن
۲۴	برای قلیایی سازی بدن به کاری
۲۵	غذاهایی که بدن را اسیدی ...
۲۵	گوشت های قرمز
۲۵	ماهی ها و غذاهای دریایی
۲۵	محصولات لبنی
۲۶	غلات
۲۶	میوه ها و سبزیجات اسیدی
۲۶	نوشیدنی های اسیدی
۲۶	مواد غذایی قلیایی
۲۶	نسخه ساده
۲۸	سیب زمینی
۲۸	جوانه گندم
۲۸	مقدار مورد نیاز مواد غذایی قلیایی

۲۹	pH بدن
۲۹	pH خون هر فرد باید چقدر باشد ؟
۳۰	آزمایش اسیدی یا قلیایی بودن بدن
۳۱	آزمایش pH بزاق دهان
۳۲	آزمایش pH اوره
۳۲	رژیم قلیایی
۳۳	انتخاب غذا براساس رژیم قلیایی
۳۳	ظروف مناسب برای پخت غذا
۳۴	چدن
۳۴	چدن لعاب دار
۳۵	استیل
۳۵	مس
۳۶	آلومینیوم
۳۷	نچسب ها
۳۸	شیشه
۳۸	سرامیک
۳۹	سیلیکون
۳۹	رژیم اسیدی
۴۰	آب آناناس
۴۰	آب پرتقال و آب گریپ فروت
۴۰	آب قره قاط

۴۱	آب میوه های اسیدی
۴۲	مواد غذایی اسیدی کدامند؟
۴۴	رژیم قلبایی
۴۴	ویژگی های مواد غذایی اسیدی
۴۵	مواد غذایی اسیدی که
۴۵	اثرات جانبی و خطرات مواد
۴۵	کاهش پراکم اسید
۴۶	تشدید رفتار کس
۴۷	ایجاد سنگ کلیه
۴۷	کمک به درد مزمن
۴۷	تغییر سطح هورمون
۴۸	آیا مواد غذایی اسیدی
۴۹	جایگزین های بهتر مواد غذایی
۵۰	چه کسی باید از مواد غذایی ...
۵۱	چه کسی می تواند مواد غذایی ...
۵۳	لیست خوراکی ها در یک نگاه
۵۴	خستگی آدرنالین
۵۶	نشانه های اسیدی شدن بدن
۵۶	رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی
۵۷	رفلاکس معده
۵۸	توصیه ها

۵۸	صرف زود هنگام وعده شام
۵۸	مصرف مواد غذایی کم چرب
۵۸	دوری از استرس
۵۸	خوابیدن به سمت چپ
۵۹	سر خورد را بالا نگه دارید
۵۹	انتخاب لباس های راحت
۵۹	پرهیز از خوردن تیره
۵۹	دقت در انتخاب زمان ورزش
۶۰	تاثیر مواد غذایی h بدن
۶۱	در صورت افزایش اسیدیته ...
۶۲	خواص رژیم قلبیایی
۶۲	سلامت دندان و لثه
۶۲	بهبود عملکرد سیستم ایمنی
۶۳	حفظ توده عضلانی بدن
۶۳	بهبود درد پشت
۶۳	کندی روند پیری
۶۴	تغییر رژیم غذایی ساده
۶۵	غذاهای اسیدی و مسواک زدن
۶۶	پیشگیری از سرطان
۶۶	لیمو
۶۷	ادویه ها

۶۷	سبزیجات ریشه‌ای
۶۷	پروتئین گیاهی
۶۷	میوه‌ها
۶۸	سبزیجات خانواده کلم
۶۸	سبزیجات برگ‌گی
۶۸	سبزی‌ها
۶۸	سیر
۶۹	مواد معدنی
۶۹	اسید اوریک
۷۱	توصیه غذایی برای پایین
۷۳	رژیم درمانی نقرس
۷۵	کاهش وزن
۷۵	کربوهیدرات‌های پیچیده
۷۵	آب
۷۵	چربی
۷۵	پروتئین
۷۶	سبزی‌ها و حبوبات دارای پورین
۷۶	منابع پروتئینی خاص
۷۶	غذاهایی دریایی
۷۶	ویتامین ث
۷۶	قهوه

۷۷	گیلاس
۷۷	رعایت رژیم غذایی
۷۷	شیوه زندگی در بیماران نقرس
۷۹	خوراکی های مفید
۷۹	رنگ قرنگی
۷۹	پیتاز
۷۹	مامل ی ویتامین
۷۹	سیب
۷۹	آب لیمو
۸۰	روغن زیتون
۸۰	شیر کم چرب
۸۰	آب سبزیجات تیره رنگ
۸۰	تست اسید اوریک خون
۸۲	نتایج تست اوریک اسید خون
۸۲	دلایل سطح بالای اسید اوریک
۸۳	دلایل سطح کم اسید اوریک
۸۳	اسید معده
۸۴	دلایل اسید معده
۸۴	علایم اسید معده
۸۵	تشخیص اسید معده
۸۶	توصیه های درمانی

۸۷	درمان های طبیعی اسید معده
۸۷	برگ ریحان
۸۷	رازیانه
۸۷	دارچین
۸۸	بادام
۸۸	شکر زرد
۸۸	میخک
۸۹	زیره سبز
۸۹	زنجبیل
۹۰	شیر سرد
۹۰	سرکه سیب
۹۰	آب نارگیل
۹۱	موز
۹۱	ماست
۹۱	پرهیز
۹۲	الکل
۹۲	نوشیدنی های گازدار
۹۲	نوشیدنی های کافئین دار
۹۲	شکلات
۹۲	آب مرکبات
۹۲	نوشیدنی ها

۹۳	سایر توصیه ها
۹۳	داروهای طبیعی
۹۷	خوراکی های قلبی
۹۸	آب سبزه جو
۹۸	آب سبزیجات
۹۸	آب قلبی
۱۰۰	معاب و رارض جایی
۱۰۰	روش های قلبی ک...
۱۰۱	آب قلبی و ژاپی ها
۱۰۴	آب کرفس
۱۰۷	آب میوه تازه
۱۱۰	آب هویج
۱۱۲	آبمیوه قلبی
۱۱۳	ادویه جات
۱۱۳	آرد گندم
۱۱۴	ارزن
۱۱۴	اسفناج
۱۱۴	آلبالو
۱۲۵	آلومنیوم
۱۲۹	توصیه های خوراکی برای کاهش ...
۱۲۹	بیماری های ناشی از آلومینیوم

۱۳۰	آلوئه ورا
۱۳۲	طرز تهیه شربت آلوئه ورا
۱۳۳	انبه
۱۳۷	اجیر
۱۴۱	انگو
۱۴۳	آهن
۱۴۵	آنومی ی مربوط به کمبود آهن
۱۴۶	مسمومیت با آهن (مدری)
۱۴۶	نیاز به آهن و منابع تأمین آن
۱۴۸	آونوکادو
۱۵۰	بادام
۱۵۵	بادنجان
۱۵۸	بامیه
۱۶۱	برنج سیاه
۱۶۲	برنج قهوه ای
۱۶۲	کلم بروکلی
۱۶۵	پاپایا
۱۶۷	پتاسیم
۱۷۰	پروتئین های گیاهی
۱۷۰	بادام
۱۷۰	تمپه

۱۷۱	بلغور جوی دوسر
۱۷۱	نخود
۱۷۱	بودر کاکانو
۱۷۱	لوبیای سیاه
۱۷۲	سیبوی
۱۷۲	سبب
۱۷۲	تاج خرو
۱۷۳	عدس
۱۷۳	شیر کف
۱۷۳	ارده
۱۷۳	اسپرو لینا
۱۷۴	دانه‌ی چیا
۱۷۴	اسفناج
۱۷۴	لوبیا چشم‌بلبلی
۱۷۴	قارچ
۱۷۵	تخم کتان
۱۷۵	جوانه یونجه
۱۷۵	پنیر و شیر بز
۱۷۷	پیاز
۱۸۰	تخم آفتابگردان
۱۸۳	تخم کتان

۱۸۷	ترب کوهی
۱۸۸	تریچه
۱۹۱	تمر هندی
۱۹۳	توت
۱۹۴	توت فانیگی
۱۹۷	توبک ها
۲۰۰	جوانه گام
۲۰۲	جوش شیرین
۲۰۷	جین سنگ
۲۱۱	چای سبز
۲۱۶	چغندر
۲۲۱	خریزه
۲۲۲	تخم خربزه
۲۲۴	خردل
۲۲۴	خرما
۲۲۶	خیار
۲۲۷	دارچین
۲۲۸	خواص آرایشی
۲۳۳	زردچوبه
۲۳۵	زنجیل
۲۳۷	سبزیجات دریایی

۲۳۷	آنونوری
۲۳۸	جلبک دریایی
۲۳۹	کاهوی دریایی
۲۳۹	کتانجک
۲۴۰	کونبو
۲۴۱	دری
۲۴۱	جیک
۲۴۲	سبزیجات مسمی
۲۴۲	شنگ
۲۴۴	خرفه پرپهن
۲۴۷	پونه
۲۴۹	پیازچه
۲۵۰	ترب
۲۵۰	شاهی
۲۵۲	تره فرنگی
۲۵۳	جعفری
۲۵۴	جعفری فرنگی
۲۵۵	تره
۲۵۶	ریحان
۲۵۷	شقاقل
۲۵۷	سوسنبر

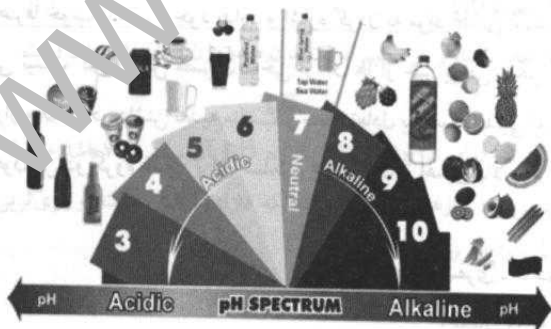
۲۵۸	شاهتره
۲۵۸	شلقم
۲۶۰	شنبله
۲۶۱	شه يد
۲۶۳	آب تر
۲۶۵	فجمشك
۲۶۶	كاكوتى
۲۶۷	كاھو
۲۷۱	كنگر
۲۷۲	گشنيز
۲۷۳	گل كلم
۲۷۳	نعناع
۲۷۴	ھويج
۲۷۷	والك
۲۷۷	سدیم
۲۷۷	سیب
۲۸۷	سیب زمینی
۲۸۷	سیر
۲۸۹	سیرابی
۲۹۳	شاه بلوط
۲۹۴	شلیل

۲۹۹	طالبی
۳۰۱	عسل طبیعی
۳۰۲	فندق خام
۳۰۳	فارچ خوراکی
۳۰۶	کاسنی
۳۰۸	سرو
۳۱۱	کشک
۳۱۲	کشمش
۳۱۴	گلایی
۳۱۶	کلسیم
۳۱۸	کلم
۳۱۸	کنجد
۳۲۱	گرده گل
۳۲۴	گرمک
۳۲۵	گیلاس
۳۲۶	لوبیا سبز
۳۲۸	لیمو شیرین
۳۲۹	مارچوبه
۳۳۲	منیزیم
۳۳۶	موز
۳۳۹	نارگیل

۳۴۰	نمک دریایی
۳۴۵	نوشیدنی های سبز
۳۴۶	موهیتو
۳۴۶	نوشیدنی سبز زنجبیلی
۳۴۷	کاسه اسبوتی سبز
۳۴۸	در
۳۵۰	هندوانه
۳۵۲	هویج
۳۵۵	یونجه
۳۶۰	بخش خوراکی های اسیدی
۳۶۱	خوراکی های اسیدی
۳۶۱	آب پرتقال
۳۶۲	آب قره قاط
۳۶۲	آب گریپ فروت
۳۶۳	آب میوه های فراوری شده
۳۶۴	آرتیشو
۳۶۴	اسفناج
۳۶۵	بادام زمینی
۳۶۵	برنج
۳۶۶	بستی
۳۶۶	بو قلمون

۳۶۸	پاستا
۳۶۹	پروتئین
۳۷۱	پسته
۳۷۲	پنیر
۳۷۳	پنجه مرغ
۳۷۴	پوشی
۳۷۵	نر، فرنگی
۳۷۷	نمشک
۳۷۹	تنباکو
۳۸۲	دل و جگر
۳۸۴	چای
۳۹۲	چربی
۳۹۴	خامه
۳۹۶	روغن ها
۳۹۸	روغن خردل
۳۹۹	روغن آووکادو
۴۰۰	روغن های نباتی
۴۰۱	ریواس
۴۰۳	ذغال اخته
۴۰۳	سرکه
۴۰۵	سرکه مالت

۴۰۵	سرکه سفید
۴۰۵	سرکه شیر
۴۰۹	سرکه سیب
۴۰۹	سرکه انگور
۴۱۰	سرکه نارگیل
۴۱۰	سرکه خرما
۴۱۰	سرکه زردچوبه
۴۱۱	سرکه عسل
۴۱۱	سرکه برنج
۴۱۱	سرکه بالزامیک
۴۱۲	سرکه خانایی رنگ
۴۱۲	سوسیس
۴۱۴	شکر سفید
۴۱۶	منابع



به نام خداوند جان و خرد

مقدمه

هر عنصر زیستی که در طبیعت وجود دارد به عنوان اسیدی یا قلیایی (و احتمالاً خنثی) دسته بندی می شود که با اشل PH سنجیده می شود. مواد غذایی که به طور روزانه مصرف می کنیم نیز هر یک دارای PH است و به نوبه خود روی PH خون و بدن نیز می گذارد. بدن ما برای اینکه عملکرد خوبی داشته باشد باید PH آن به طور حقیقی قلیایی باشد. به همین دلیل لازم است که مواد غذایی اسیدی را به خوبی بشناسید تا در مصرف آن ها زیاده روی نکنید.

لازم است که مواد غذایی قلیایی به اندازه کافی مصرف شود تا اثرات مواد غذایی اسیدی و همچنین برشی عادی هایی که بدن را اسیدی می کنند و PH آن را کاهش می دهند (مانند پر خوری یا ورزش سنگین) را خنثی کرده و بدن را به تعادل برساند. اگر تغذیه ما صرفاً حاوی مواد غذایی اسیدی باشد و مواد غذایی قلیایی به میزان کافی مصرف نشود، بدن در معرض پیری زودهنگام قرار می گیرد.

حالت اسیدینه بدن باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان و بروز بسیاری از بیماری ها مانند آرتریت، عفونت لثه، آنزیم و غیره می شود. البته با آسراش کرد که هیچ ماده غذایی صرفاً خوب یا مضر وجود ندارد و اشاره کردن به مواد غذایی اسیدی یا قلیایی به این معنی نیست که به دلیل مصرف برخی از آن ها از خیر برخی دیگر گذشت. مثل همیشه راز سلامتی در داشتن تغذیه مناسب و حفظ تعادل بین مواد غذایی اسیدی و قلیایی است. چون این دو گروه غذایی برای عملکرد خوب بدن از اهمیت بالایی برخوردارند.

هانیه صفری - کاظم کیانی

زمستان ۱۳۹۷