

بنام خدا



قوانین

تغذیه سالم

دکتر مرزده پورحسینی

پورحسینی، مؤده، ۱۳۵۰ -	:	سرشناسه
قوانین تغذیه‌ی سالم/ مؤده پورحسینی.	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: هنر آبی، ۱۳۹۸.	:	مشخصات نشر
۱۳۶ ص.	:	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۳۱۱-۵ : ریال ۲۰۰۰۰۰	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه: ص. ۱۳۴ - ۱۳۶.	:	یادداشت
سلامتی -- تأثیر تغذیه	:	موضوع
HEALTH -- NUTRITIONAL ASPECTS	:	موضوع
غذاهای فراسودمند	:	موضوع
FUNCTIONAL FOODS	:	موضوع
تغذیه -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام	:	موضوع
NUTRITION -- RELIGIOUS ASPECTS -- ISLAM	:	موضوع
پزشکی سنتی	:	موضوع
TRADITIONAL MEDICINE	:	موضوع
RAY۸۴	:	رده بندی کنگر
۶۱۳/۲	:	رده بندی دیویی
۶۰۶۱	:	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات هنر آبی



کتابخانه ملی
ایران

تهران - اتوبان همت - بلوار شهید کبیری طلامه - خیابان بهار - خیابان امام
حسین شمالی - بن بست امید - پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۹۲۸

نام کتاب	قوانین تغذیه سالم
نویسنده	دکتر مؤده پورحسینی
ناشر	انتشارات هنر آبی
سال انتشار	هزار و سیصد و نود و نه
طراح گرافیک	صدیقه ادیمی
نوبت چاپ	اول
تیراژ	۲۰۰۰
قیمت	۲۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۳۱-۱-۵



تقویت بینایی با شیر.....	۷
گوشت، آری یا نه؟!.....	۹
سبزی شیطان را می راند.....	۲۳
هنگام وضو چه اتفاقی می افتد؟.....	۲۹
دندان سریع با سیب.....	۳۹
پاداش کنترل خشم.....	۴۵
راهی و ریبی!.....	۵۱
اثر ال رب بقاص و استخوانها!.....	۶۳
کشمش سیاه براز خانه.....	۶۷
بیماریهای لقمه حرام.....	۶۹
تخم مرغ و بیماریها.....	۷۷
بهداشت لباس.....	۸۷
سبزی بخورید، سالم بمانید.....	۹۷
میگو غذایی از دریا.....	
گوشت پرندگان در قرآن.....	
کدام شکر بیماری زاست؟.....	۱۱۳
خرما بهترین غذا.....	۱۲۱
شیر و سلامت دهان.....	۱۳۱
منابع و مآخذ.....	۱۳۳

همه ما احادیث و روایات و آیاتی را دیده‌ایم که به نحوی با موضوع سلامتی و تندرستی در ارتباطند و توصیه‌های مستقیم یا غیرمستقیمی با موضوع بهتر زیستن انسان دارند. شاید در برخورد اولیه و غیر-رفه‌ای با این آیات و روایات چنین به نظر برسد که برخی از آنها تازیدی نیستند یا عمومیت ندارند و یا با پیشرفت علم طب، اعتبار و اثربخشی خود را از دست داده‌اند. اما حقیقت غیر از اینست!

با تعمق در توصیه‌های سلامتی بخش اسلام و اطلاعات مختصری از طب سنتی و سیونگ و نگرش حکیمان و طبیبان سنتی به راحتی می‌توان دریافت که این سبک زندگی انسان‌ها بسیار با هم متفاوتند و برای انتخاب و اجرای یک توصیه سلامتی بخش بایستی اطلاعات پایه‌ای مهمی درباره خود، مزاج خود، عادات فردی و عادات خود، سن و جنس و محل جغرافیایی سکونت خود داشته باشند تا بتوانند شیوه درست زیستن را برگزینند.

در مجموعه کتابهای (حدیث تندرستی) سعی کرده‌ایم تا با توجه به حکمت‌های نهفته در آیات و روایات مورد بحث، پی‌گیری گرفتن از یافته‌های نوین پزشکی و البته سایر علوم مرتبط و هر چند توضیح مختصری از منابع طب سنتی ایرانی، شرایط بهتر و گزیده برای بهره‌مندی شما از توصیه‌های سلامتی بخش اسلام فراهم سازیم. امید که در این کوشش رضایت خاطر شما را فراهم کرده باشیم.