

۱۵۴۳۳۸۸

تغذیه برای سلامتی

تغذیه و رژیم غذایی با

سالادها

دارای ۱۵۹ نوع سالاد جدید ، خوشمزه ، دلچسب و متنوع
برای افراد سالم و بیمار

تألیف

نامن و گابل

ترجمه

دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن تغذیه ایران)



انتشارات
آینده سازان



انتشارات
شهرآب

دفتر مرکزی و مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، کوچه بهشت آیین، پلاک ۳۶
کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۹۹۹۹۰ نمابر: ۶۶۴۸۳۱۵۱

تغذیه و رژیم غذایی با سالادها

تألیف : نامن و گابل

ترجمه : دکتر محمد نخعی

ناشر : آینده سازان

ناشر همکار : شهرآب

نوبت چاپ : اول

تاریخ انتشار : ۹۱-۹۰

تیراژ : نسخه

لیتوگرافی : ساحل

چاپ و صحافی : اندیشه

شابک : ۹۷۸-۹۶۴ ۲۰۵ ۵۴-۲

قیمت : ۵۹۰۰ تومان

تمام حقوق نشر و پخش این اثر برای انتشارات آیین - سازان محفوظ است.

فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه	نامن و گابل - Namen and Gabel
عنوان و پدیدآور	تغذیه و رژیم غذایی با سالادها دارای ۱۶۴ نوع
مشخصات نشر	تهران : آینده سازان : شهرآب، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص. مصور
شابک	978-964-205-054-3
یادداشت	بالای عنوان: تغذیه برای سلامتی
یادداشت	عنوان اصلی: Salads light, refreshing & savoury
موضوع	سالادها
موضوع	تغذیه
موضوع	رژیم غذایی درمانی
شناسه افزوده	نخعی، محمد، ۱۳۲۷-
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ ۷ ت / TX ۸۰۷
رده بندی دیویی	۶۴۱ / ۵
شماره کتابخانه ملی	۷۸۴۲۲۹

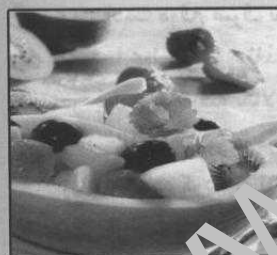
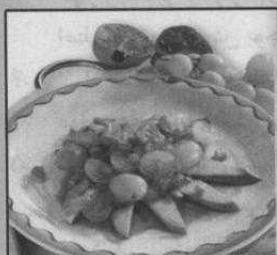
مراکز پخش:

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۲۲۲
تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰ نمابر: ۶۶۹۶۱۱۰۱

فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه همکف
پلاک ۱۵
تلفن: ۶۶۴۹۷۵۲۶

فروشگاه آینده سازان : تهران، خیابان انقلاب، رویروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده پلاک ۲۲۲
تلفن: ۶۶۴۱۷۲۱۶

فهرست



۱

مقدمه

۲

به نمای سارد

۱۰

سالاد سه یخچار ۱۰ لادهای مختلف قارچ

۲۵

سالاد کدو

۳۳

سالاد گوشت، طیور و ماهی

۷۲

سالاد با برنج، رشته فرنگی و سیب زمینی

۸۵

سالاد با میوه‌ها و پنیر

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

مقدمه مترجم

اگر می خواهید برای یکسال برنامه ریزی کنید گندم بکارید، اگر می خواهید برای چند سال برنامه ریزی کنید درخت بکارید و اگر می خواهید برای یک عمر برنامه ریزی کنید انسان تربیت کنید.

حمد و سپاس فراوان خدای مهربان را که دگر بار فرصتی بخشید تا کتابی دیگر را به دوستداران علم و دانش و علاقه مندان به حفظ سلامتی تقدیم داریم. بدون شک چند اصل در حفظ سلامتی، پیشگیری و درمان بیماری ها مؤثرند: ۱. آرامش روحی و روانی و نداشتن استرس، ۲. تغذیه سالم (متنوع، متعادل و متناسب برای هر فرد)، ۳. ورزش منظم و مستمر. برای داشتن یک زندگی سالم، افراد بایستی به این سه اصل عمل کنند. آموزش بایستی به گونه ای باشد که به همه افراد باریک دلی و کم توانان و کم توانانی که به هر علتی به این اصول عمل نمی کنند، آشنایی مردم با این اصول سلامتی مثل تغذیه می تواند از بسیاری بیماری ها پیشگیری کند و اگر شخصی بیمار شود با این اصول می تواند طول درمان را کوتاهتر کرد. همواره از دوران دانشجویی علاقه مند بودم که بتوانیم همه ها را آموزش دهیم تا شاید به ارتقای سطح علمی جامعه کمک کنیم. در این راستا تا کنون بیش از ۲۰ کتاب تألیف و ترجمه کرده ام که فهرست آنها در کتاب آمده است و به لطف الهی این مجموعه کتاب ها مورد استقبال خوب خوانندگان عزیز قرار گرفته اند. بخشی از این کتاب ها در رابطه با روش های علمی از بارداری، مراقبت های ۹ ماه بارداری و زایمان، جمعیت و تنظیم خانواده بوده و بخش دیگری به زبان کتاب هایی در رابطه با تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف است. این کتاب نیز از این مجموعه کتاب ها است.

سالادها به عنوان بخش مهمی در هر رژیم غذایی می باشند، این کتاب که بیش از ۱۰۰ نوع دستورالعمل سالاد در آن بکار رفته می تواند به افراد چه سلامت و چه بیمار باشد، کمک می کند تا همیشه سالم و شاداب باشند. در ترجمه این کتاب از راهنمایی و محبت های اساتید گرانقدر و همکاری همکاران گرامی بهره جستیم که از همه آنها تشکر می شود.

امیدوارم این مجموعه مورد استقبال و استفاده خوانندگان عزیز قرار گیرد. از همه خوانندگان عزیز تقاضا می شود نظرات اصلاحی خود را به آدرس ناشر ارسال دارند تا ان شاء الله در چاپ های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا يَا حَسَنَ قَبُولِك

دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن ژنتیک و انجمن تغذیه ایران)