

۲۱۱۰۸۸۰



هو الطیف

# دانشنامه مواد غذایی

استاد علی صادق حسنی - دکتر حمید الله افراسیابیان

|                     |                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : صادق حسینی، علی، ۱۳۴۰ -                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور | : دانشنامه مواد غذایی / علی صادق حسینی، حمیدالله افراسیابیان .               |
| مشخصات نشر          | : تهران: مرز دانش؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان، ۱۳۹۹ . |
| مشخصات ظاهری        | : ۳۶۰ ص.                                                                     |
| شابک                | : 978-622-688039-8                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                       |
| موضوع               | : مواد غذایی - خواص درمانی                                                   |
| موضوع               | : Food - Therapeutic use                                                     |
| موضوع               | : سلامتی - تاثیر تغذیه                                                       |
| موضوع               | : Health - Nutritional aspects                                               |
| موضوع               | : تقویت کننده های خوراکی                                                     |
| موضوع               | : Tonics Medicinal preparations                                              |
| شناسه افزوده        | : افراسیابیان، حمیدالله، ۱۳۴۰                                                |
| شناسه افزوده        | : Afrasiabian, Hamidollah                                                    |
| شناسه افزوده        | : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کردستان                    |
| شناسه افزوده        | : Kurdistan University of Medical Sciences                                   |
| رده بندی کنگره      | : ۶۱۶                                                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۵/۱۱                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۱۱۱۱۸۹                                                                     |

## انتشارات مرز دانش

باهمکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

|                |                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------|
| نام کتاب       | : دانشنامه مواد غذایی                             |
| نویسندگان      | : استاد علی صادق حسینی، دکتر حمیدالله افراسیابیان |
| ناشر           | : انتشارات مرز دانش                               |
| چاپ            | : فرشویه : ناظر فنی : سارا احمدی نژاد             |
| نوبت و سال چاپ | : اول - ۱۳۹۹                                      |
| شمارگان        | : ۱۰۰۰ نسخه                                       |
| شابک           | : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۰-۳۹-۸                               |
| قیمت           | : ۷۰,۰۰۰ تومان                                    |



دانشگاه علوم پزشکی  
خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ابوریحان - کوچه عنصری - پلاک ۱۱

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و فخر رازی، پاساژ فروزنده، طبقه منفی ۱

واحد ۲۲۸ تلفن: ۶۶۹۷۹۲۰۸ - همراه: ۰۹۱۲۳۷۱۴۰۳۱ غلامی

حق چاپ برای مولف محفوظ است.

## فهرست

مقدمه..... ۱۱

پیش گفتار ..... ۱۵

### گفتار اول

کاربری گیاهان دارویی..... ۲۱

مواد و ترانساکسین مختلف گیاهی..... ۲۱

تانن ها..... ۲۴

آلکالوئیدهای گیاهی..... ۲۵

گلیکوزیدها..... ۲۸

ساپونین ها..... ۳۱

اسانس ها، روغن های فرار و ترپن ها..... ۳۳

روغن های چرب..... ۳۶

رزین ها..... ۳۶

صمغ ها..... ۳۷

موسیلاژها گیاهان مواد لعابدار..... ۳۸

پکتین ها..... ۴۱

فلاونوئیدها..... ۴۲

اسیدها..... ۴۳

مواد تلخ گیاهی..... ۴۵

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| جدول دسته بندی گیاهان دارویی بر حسب اثرات آنها.....   | ۴۷ |
| گیاهان ملین و مسهل.....                               | ۴۷ |
| گیاهان هاضم.....                                      | ۴۹ |
| گیاهان ضد نفخ.....                                    | ۵۰ |
| گیاهان اشتها آور.....                                 | ۵۰ |
| گیاهان قابض.....                                      | ۵۰ |
| گیاهان قاعده آور.....                                 | ۵۱ |
| گیاهان شیر آور.....                                   | ۵۱ |
| گیاهان ضد عذربی کننده.....                            | ۵۲ |
| گیاهان ضد التهاب.....                                 | ۵۲ |
| گیاهان ضد سنگ های بدن.....                            | ۵۴ |
| گیاهان لاغر کننده.....                                | ۵۴ |
| گیاهان صفرا آور.....                                  | ۵۵ |
| گیاهان مقوی.....                                      | ۵۵ |
| مقویهای قابض.....                                     | ۵۶ |
| مقوی قلب.....                                         | ۵۶ |
| مقوی دستگاه گوارش و معده.....                         | ۵۷ |
| گیاهان موثر در جلوگیری از خونریزی.....                | ۵۷ |
| گیاهان موثر بر رفع بیماری های تنفسی (پکتورال ها)..... | ۵۸ |
| نیرو دهنده ها و محرک ها.....                          | ۵۹ |
| محرک جنسی.....                                        | ۶۰ |
| آنالپتیک ها.....                                      | ۶۰ |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| ضد اسهال ها                                                       | ۶۰ |
| آنتی بیو تیک های گیاهی                                            | ۶۰ |
| ضد روماتیسم                                                       | ۶۱ |
| مسکن، آرامبخش، مخدرها                                             | ۶۱ |
| تسکین دهنده ها، آرام کننده ها                                     | ۶۱ |
| گیاهان معطر                                                       | ۶۱ |
| مادرها                                                            | ۶۳ |
| گیاهان سحر                                                        | ۶۵ |
| گیاهان ضد تریک                                                    | ۶۵ |
| جدول دسته بندی مواد غذایی و گیاهان دارویی بر اساس الگوی طب ایرانی | ۶۵ |
| درجه بندی گیاهان بر حسب اثرات آنها                                | ۶۶ |
| جدول بررسی کنش ها و اثرات متابولیک مربوط به آنها                  | ۶۸ |

## گفتار دوم

|                         |    |
|-------------------------|----|
| بررسی خواص و اثرات مواد | ۷۷ |
| نعناء                   | ۷۹ |
| شنبلیله                 | ۸۲ |
| آویشن                   | ۸۶ |
| گزنه                    | ۹۰ |
| گزنه سفید               | ۹۲ |
| کرفس                    | ۹۵ |

|     |            |
|-----|------------|
| ۹۷  | تره        |
| ۱۰۰ | شوید       |
| ۱۰۳ | ریحان      |
| ۱۰۶ | ریحان بنفش |
| ۱۰۸ | ترخون      |
| ۱۱۱ | شاهی       |
| ۱۱۳ | خرفه       |
| ۱۱۶ | اسفناج     |
| ۱۱۹ | پونه       |
| ۱۲۲ | گشنیز      |
| ۱۲۵ | جعفری      |
| ۱۲۸ | یونجه      |
| ۱۳۱ | صیفی‌ها    |
| ۱۳۳ | کدو        |
| ۱۳۶ | پیاز       |
| ۱۳۸ | کنگر       |
| ۱۴۱ | سیر        |
| ۱۴۵ | کلم        |
| ۱۴۸ | هویج       |
| ۱۵۱ | خیار       |
| ۱۵۳ | شلغم       |

کاهو ..... ۱۵۵

ترب ..... ۱۵۷

چغندر ..... ۱۶۰

بُشن‌ها ..... ۱۶۳

جو ..... ۱۶۵

برنج ..... ۱۶۸

نخود ..... ۱۷۰

عدس ..... ۱۷۳

لوییا ..... ۱۷۶

باقالا ..... ۱۷۸

گندم ..... ۱۸۱

ذرت ..... ۱۹۲

ادویه ها ..... ۱۹۵

زرد چوبه ..... ۱۹۷

دارچین ..... ۲۰۰

زعفران ..... ۲۰۴

سماق ..... ۲۰۷

هل ..... ۲۱۰

زنجبیل ..... ۲۱۳

|     |             |
|-----|-------------|
| ۲۱۶ | انیسون      |
| ۲۱۹ | خردل سفید   |
| ۲۲۲ | خردل سیاه   |
| ۲۲۵ | زیره سبز    |
| ۲۲۷ | زیره سیاه   |
| ۲۲۹ | سیاه دانه   |
| ۲۳۱ | میوه‌ها     |
| ۲۳۳ | سیب         |
| ۲۳۶ | گلابی       |
| ۲۳۹ | بادام شیرین |
| ۲۴۲ | بادام تلخ   |
| ۲۴۵ | پسته        |
| ۲۴۷ | فندق        |
| ۲۵۰ | گردو        |
| ۲۵۳ | به          |
| ۲۵۶ | خرما        |
| ۲۵۸ | انگور       |
| ۲۶۱ | انجیر       |
| ۲۶۴ | انار        |
| ۲۶۷ | آناناس      |
| ۲۶۹ | هلو         |

|     |           |
|-----|-----------|
| ۲۷۲ | موز       |
| ۲۷۵ | آلبالو    |
| ۲۷۸ | عناب      |
| ۲۸۰ | نارگیل    |
| ۲۸۳ | زرشک      |
| ۲۸۷ | لیموترش   |
| ۲۹۱ | پرتغال    |
| ۲۹۳ | نارنج     |
| ۲۹۶ | زیتون     |
| ۳۰۱ | چای       |
| ۳۰۹ | قهوه      |
| ۳۱۱ | گوشت‌ها   |
| ۳۲۳ | لبنیات    |
| ۳۳۱ | لغت‌نامه  |
| ۳۳۵ | نمایه     |
| ۳۳۹ | واژه‌نامه |
| ۳۴۹ | منابع     |

## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمه

کتابی که پیش روی شماست، جزء مجموعه‌ای است که به یاری خداوند سایر بخش‌های آن طی کتاب‌های مستقلی به چاپ خواهد رسید، این مجموعه حاصل بیش از بیست سال تلاش پیگیر در بنیان نهادن روش‌های جدیدی است که بتواند از علوم نوین و دانش طب ایرانی به جهت حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بهره بگیرد.

تدوین این مجموعه در حقیقت مدیون تلاش‌های مداوم و خستگی ناپذیر استاد حسنی است که مرا فروتنانه به مشارکت در آن فرا خواندند.

تغذیه در طب کهن ریشه‌های عمیق و جایگاه بسیار مهمی پیدا کرده است. پرفسور میندل<sup>۱</sup> از صاحب نظران روش‌های غذا دانستن می‌گویند: چهارصد سال قبل از میلاد هیپوکراتس<sup>۲</sup> پدر علم طب گفت: بگذارید غذا، داری سر و دارو غذای شما باشد. دو هزار سال پس از او انستیتوهای تحقیقات پزشکی صحت گفتار را تأیید کردند، غذا می تواند نقش درمانی داشته باشد (۱).<sup>۳</sup>

این سینا در کتاب قانون در مبحث اصول کلی درمان می‌گوید: درمان سه بخش دارد، اولین بخش اصلاح سبک زندگی از جمله تغذیه است (۲).<sup>۴</sup>

محمدابن زکریای رازی از بزرگترین اطباء تاریخ ایران و خاورمیانه می‌گوید همیشه درمان را با تغذیه آغاز کنید، رازی کتابی را اختصاصاً در ارتباط با ارزش و منافع تغذیه نوشت (۳).<sup>۱</sup>

۱. پرفسور ارل میندل (Earl mindel) مولف کتاب غذاهایی برای جلوگیری از سرطان و سکتة های قلب و مغزی،

نشر دریا (بترجمه مهناز اوا) تهران، ۱۳۷۴

۲. Hippocrares مقصود بقراط است.

۳. همان منبع بخش پیشگفتار

۴. القانون فی الطب، ابوعلی حسین بن عبدالله بن سینا، الجزء الاول، صفحه ۲۶۹ موسسه الاعلمی للمطبوعات بیروت

این همه در ارتباط با اهمیت تغذیه بحث شده است و از صبح تا شام در سراسر دنیا به آن اشاره می شود اما چه کسی عملاً وارد این وادی شده است، بخصوص چه کسی جرأت کرده است که تجارب طب پیشینیان را با علم تغذیه مدرن درهم آمیزد. تکنولوژیک، غذاها را فقط با دید مولکولی و ذره‌ای بحث می‌کند، برای نمونه می توان به کتاب ارزشمند و متاخر تغذیه مدرن در سلامت<sup>۲</sup> و بیماری اشاره نمود با توجه به استقبال قابل توجه از این کتاب، چاپ دهم رسیده است.

هرچند در این کتاب مبحث ریز مغذی‌ها، تاثیر درمانی آنها مطرح شده است، اما از آهنگ ثابت تفکر هانولی در پزشکی مدرن تبعیت می کند، در صورت در این نوع نگرش دید کل نگر و فراگیر غذا از طریق پنهان می ماند، پس سابقه بسیار ارزشمند تجربه هزاران سال تغذیه در طب مزاجی چه حریفش، ی کسی می آید تا آنها را بهم بیامیزد و نگرشی متکام<sup>۳</sup> ایجاد نماید، نگرشی که شاخص سال دره‌ای را در روش تغذیه پیدا میکند.

بدون اغراق این کتاب و مجموعه پس از آن که به این مهم می پردازد، دیدگاهی است که هنر آمیختن این دو را پیدا کرده است. کتاب به مفهوم جدیدی از تهیه غذا را مطرح خواهد کرد، کتابی که به شما هشدار خواهد داد که، اجزای تشکیل دهنده غذا فقط برای طعم و مزه آنها کنارهم قرار نمی گیرند، حتی افزودنی‌های غذا نیز با بسیار با دقت انتخاب شوند، این نگرش مانند سر آشپزهای مشهور دنیا که در شبکه‌های تلویزیونی و دنیای مجازی با آب و تاب به توصیف زیبایی و مزه غذا می پردازند نخواهد بود، این کتاب تاثیرات غذاها را بر اعضای مختلف بدن آدمی و نقش آنها در درمان بیماری‌ها را به تفصیل در می‌کند، سبکی که می‌تواند در دنیای غذا، در دنیای امروز، جایگاهی جدید باز کند و سخن برای گفتن داشته باشد.

۱. منافع الاغذیه و دفع مضارها، تالیف محمد ابن زکریای رازی، ترجمه دکتر نائینی بازنویسی دکتر مینایی - نشر

چوگان - تهران ۱۳۹۴

۲. اصل کتاب با عنوان Modern nutrition in hearth and disease نویسندگان کتاب shils, Maurice

edward هستند که در ایران توسط انتشارات تیمورزاده در سال ۱۳۸۹ چاپ اول آن بیرون آمد.

۳. (Integrative) یکپارچه سازی

ما باید در آینده منتظر گشایش رستوران‌هایی باشیم که در منوی غذایی آنها، زیر گروه‌های مزاجی و سازگاری‌های بدنی و کاربردهای درمانی، جای پیدا کنند.

نام کتاب دانشنامه مواد غذایی است، اگر از مفردات غذایی شروع می‌کند به آن دلیل است که، تصمیم دارد سنگ زیر بنایی اندیشه غذا را ابتدا در ذهن خواننده آن ایجاد نماید، همیشه تصور بر آن بوده است که بین مفهوم معنوی دانشنامه و مفهوم مادی غذای خوراکی فاصله‌ای وجود دارد

در این مجموعه این فاصله از بین رفته است و گامی جدید در نگرش بشری به غذا بوجود آمده است که آماده کردن غذا نیازمند دانش است، نه فقط ذوق، زیبایی و هنر بلکه علم نیز از بایدهای پخت انواع غذاست، امید آنکه این کتاب و مجموعه‌های بعدی آن بتواند در بهره‌گیری از دانش ارزشمند غذا چه در علوم مدرن و چه دانش پیشینیان، سهمی ارزشمند ادا کند.

در پایان لازم است که از بخش‌های ترویجی و شورای انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کردستان، تقدیر به عمل آید که ما را برای ماندن تا این کتاب بتواند بعنوان یک مرجع علمی تغذیه در اختیار دانشجویان قرار گیرد.

دکتر محمد اسماعیل افراسیابیان