

اسرار نوشیدنی‌های طبیعی

تألیف و گردآوری:

مehتاب سلیمی

www.ketab.ir



سرشناسه: سلیمی، مهتاب، ۱۳۵۵.
عنوان و نام پدید آورنده: اسرار نوشیدنی‌های طبیعی / تألیف و گردآوری: مهتاب سلیمی
مشخصات نشر: تهران: دیبای دانش / ناشر همکار: ندای سبز شمال، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۸۶ ص
شابک: 978-622-6444-38-5
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: نوشیدنی‌های گیاهی
موضوع: آشامیدنی‌ها، Beverages
موضوع: جوشانده‌های گیاهی - مصارف درمانی / Herbal- Therapeutic use
موضوع: چای - تاریخ tea؛ قهوه coffee
رده بندی کنگره: TX۸۱۵
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۸۷۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۰۱۹۸



عنوان کتاب: اسرار نوشیدنی‌های طبیعی
تألیف و گردآوری: مهتاب سلیمی
ناشر: دیبای دانش
ناشر همکار: ندای سبز شمال
نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰
طراح جلد: سید ایمان غفاری نسب
تیراژ: ۴۰۰ نسخه
قیمت: ۵۶۰۰۰۰ ریال

تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه رشتچی - پلاک ۱۴ - واحد ۴.

☎ ۰۲۱۶۶۹۲۲۰۲۷

☎ ۰۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴

🌐 www.Dibayedanesh.ir

✉ Diba_Danesh10904@yahoo.com

📠 [Telegram.me/diba_danesh](https://t.me/diba_danesh)

📷 [Instagram.com/Dibayedaneshpub](https://www.instagram.com/Dibayedaneshpub)

کلیه حقوق این کتاب متعلق به نشر دیبای دانش است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

فصل اول / تاریخچه چای

- ۱۰ آسیا
- ۱۱ چین
- ۱۷ بو دادن و دم کردن
- ۱۸ اکسایش
- ۱۸ کره
- ۲۱ ژاپن
- ۲۵ ایران
- ۳۰ فرهنگ چای
- ۳۰ موزه تاریخ چای ایران در استان گیلان
- ۳۴ چای در گوشه و کنار جهان

فصل دوم / انواع چای

- ۴۰ انواع چای
- ۴۱ ترکیب کردن و افزودنی‌ها
- ۴۲ محتویات
- ۴۲ انواع چای و خواص آن‌ها
- ۴۴ تهیه انواع چای
- ۴۶ افزودنی‌ها
- ۴۸ بسته‌بندی

فصل سوم / فواید و مضرات چای

- ۵۴ چای پرطرفدارترین نوشیدنی در جهان
- ۵۴ خواص و فواید چای سیاه
- ۶۰ چای، کابوس‌های شبانه را کم می‌کند

۶۰	در هوای گرم چای داغ بخورید
۶۳	ترکیبات چای
۶۳	انواع چای سیاه
۶۵	خواص چای اولونگ
۶۶	مضرات نوشیدن چای
۶۸	نوشیدن چای داغ سرطان‌زاست
۷۰	بهترین زمان نوشیدن چای
۷۰	روزانه چقدر چای؟
۷۱	چای قرمز یا چای ترش
۷۱	چای سفید
۷۲	چای کیسه‌ای

فصل چهارم / چای سبز و مضرات آن

۷۴	چای سبز
۸۹	شامپو چای سبز

فصل پنجم / قهوه و مضرات آن

۹۳	ناریخچه قهوه
۹۵	قهوه در ایران
۹۸	قهوه در جهان اسلام
۹۸	قهوه در اروپا
۱۰۰	قهوه در قاره آمریکا
۱۱۳	ترکیبات قهوه چیست؟
۱۱۴	خواص دارویی قهوه در طب سنتی ایران
۱۱۵	چگونه خواص قهوه را دو برابر کنیم؟
۱۱۵	خواص قهوه سبز
۱۱۶	عوارض و مضرات قهوه برای سلامت بدن
۱۳۲	عوارض قهوه فوری

فصل ششم / قهوه و مضرات آن

۱۳۶.....	اطلاعاتی درباره دم کرده‌های گیاهی
۱۳۶.....	چای به و خواص ترکیبات آن
۱۳۸.....	چای زنجبیل، نوشیدنی زمستانی
۱۴۰.....	خواص چای زعفران
۱۴۳.....	خواص چای ریحان
۱۴۵.....	خواص چای گل گاوزبان
۱۴۸.....	خواص چای بهارنارنج
۱۵۰.....	خواص چای نعناع
۱۵۷.....	خواص چای ترخون
۱۵۹.....	چای دارچین
۱۶۱.....	چای رزماری
۱۶۵.....	چای بابونه
۱۷۴.....	چای بومادران
۱۷۹.....	فواید گزنه
۱۷۹.....	خواص چای گزنه چیست؟
۱۸۳.....	منابع

مقدمه

امروزه، دمنوش‌های گیاهی با استقبال برخی خانواده‌های ایرانی روبه‌رو شده است. علت آن، تبلیغات گسترده در رسانه‌ها است. اگرچه گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کمتری ایجاد می‌کنند، مصرف بی‌رویه یا غیرعلمی برخی از این گیاهان می‌تواند موجب عوارض ناخواسته و حتی مسمومیت‌های شدید شود؛ بنابراین، مصرف دمنوش‌ها نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و پس از اطلاع از سازوکار عمل آن‌ها باشد؛ به ویژه در خصوص کودکان و سالمندان مصرف این گیاهان باید با احتیاط بیشتری همراه باشد.

بسیاری از ما روزانه مقادیر زیادی چای و قهوه می‌نوشیم؛ بدون آنکه از فواید و مضرات آن آگاه باشیم. در این کتاب آنچه باید درباره نوشیدنی‌های گیاهی پرمصرف همچون چای سیاه، چای سبز، قهوه و برخی دمنوش‌های گیاهی بدانید، از جمله تاریخچه، مضرات و فواید آن‌ها، به اختصار توصیف شده است. امید است با مطالعه این کتاب، از این پس با علم و آگاهی بیشتر این نوشیدنی‌های گوارا را نوش جان کنید و به تغذیه و سلامتی خود اهمیت دهید؛ چراکه این نوشیدنی‌ها مانند هر خوراکی دیگری ممکن است مضرات و فواید زیادی برای سلامتی ما در پی داشته باشند.

مehتاب سلیمی