

خود مراقبتی با آگاهی از مواد خوراکی و اصلاح الگوی مصرف

www.ketab.ir

مؤلف:

مهندس محمد رحمانی پرست شاد

کارشناس علوم و صنایع غذایی



سرشناسه: رحمانی پرست شاد، محمد، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: خودمراقبتی با آگاهی از مواد خوراکی و اصلاح الگوی مصرف/ مؤلف محمد رحمانی پرست شاد.

مشخصات نشر: تهران: نواندیشان آریا کهن، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۷۲ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-622-6529-71-6 وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مواد غذایی -- صنعت و تجارت Food industry and trade

مواد غذایی -- ترکیب Food -- Composition

سلامتی -- تاثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects

رده بندی کنگره: TP۳۷۰

رده بندی دیویی: ۶۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۴۰۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

خودمراقبتی با آگاهی از مواد خوراکی و اصلاح الگوی مصرف

مؤلف: مهندس محمد رحمانی پرست شاد

ناشر: نواندیشان آریا کهن

صفحه آرای: مهرناز محمدی (گروه صفحه آرای افرا مهر)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۲۹-۷۱-۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰

۳۵۰,۰۰۰ ریال

بباید به حقوق دیگران احترام بگذاریم
دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین
ساله مؤلف و نشر آن است. تکثیر و فروش آن
به هر شکل بدون اجازه از پدیدآورنده کاری
غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی است. نتیجه
این عمل نادرست موجب رواج بی اعتمادی در
جامعه و بروز بی امدهای ناگوار در زندگی و
محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان
می گردد.

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان
محسوب می باشد. از این کتاب به هیچ شکلی
اعم از فتوکپی یا بازنویسی مطالب بدون اجازتی
کتابی ناشر موجب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر
محفوظ می باشد.



www.ketabpezeshtan.com

مرکز پخش:

تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی

ابتدای خیابان جمالزاده جنوبی، کوچه دانشور

پلاک ۳، واحد ۲

۸۲۰۷ ۶۶۵۷ - ۸۱۰۰ ۶۶۵۷ (۰۲۱)

فهرست مطالب

فصل ۱: آشنایی با تولید و فرآوری مواد خوراکی در صنایع خوراکی..... ۹

صنایع روغن..... ۱۲

صنایع گوشت..... ۲۵

صنایع لبنیات..... ۳۲

صنایع آشامیدنی..... ۳۶

صنایع شیرینی و شکلات..... ۴۵

صنایع غلات..... ۴۷

فصل ۲: آشنایی با ترکیبات مواد خوراکی..... ۵۵

فصل ۳: تغییر سبک زندگی..... ۶۵

مقدمه مولف

از زمانی که در دبیرستان رشته تجربی را انتخاب کردم، همیشه از درس‌های زیست و شیمی بهترین نمرات را می‌گرفتم و از درس‌های ریاضی و فیزیک کمترین نمرات. علاقه وافر من به درس‌های تجویبی و مخصوصاً زیست‌شناسی به دلیل اینکه نگاه خاصی به بدن و مکانیسم آن داشتم، باعث می‌شد سرعت یادگیری و علاقه من به این دروس هر روز بیشتر شود. دروسی مانند زیست‌شناسی گیاهی، زیست‌شناسی جانوری، زیست و بهداشت که به‌مرور متوجه شدم زمانی که در کلاس معلم در مورد بدن انسان صحبت می‌کند، غرق در مطالب هستم و تنها درسی که بدون زور و فشار معلم و خانواده در خانه نیز به آن می‌پردازم و می‌خوانم زیست‌شناسی بدن انسان و دستگاه‌های آن است.

این علاقه روز به روز بیشتر می‌شد و از همان دوران نوجوانی و جوانی مرا به خواندن و دنبال کردن مطالبی مرتبط با این بخش وای داشت. بعد از دوران تحصیل و سربازی و با وقفه‌ای چند ساله و این بار به‌صورت عملی وارد صنعتی شدم که نه به‌طور مستقیم ولی تا حدودی به علاقه دوران جوانی‌ام نزدیک بود.

من وارد صنعت غذا شده بودم و در کارخانه‌های مختلف در دوران تحصیل و بعد از آن مشغول کسب‌وکار تجربه بودم. در طول این مدت با نحوه ساخت و فرآوری انواع مواد غذایی آشنا شدم و مسئله‌ای که به‌شدت من را آزار می‌داد، این بود که در اغلب کارخانه‌های مواد غذایی کیفیت و سلامت محصول تولیدشده از اهمیت کمی برخوردار است و صرفاً به کمیت و میزان تولید و فروش پرداخته می‌شود که دلایل متعددی در پیدایش این نگرش در صنایع غذایی وجود دارد که بنده قصد صحبت کردن در مورد آن را ندارم؛ چه‌بسا که می‌دانم شما

دوستان عزیزم تا حدودی در جریان اوضاع کار و اشتغال و مشکلات هستید.
بنده در این کتاب سعی می‌کنم به نحوه ساخت مواد غذایی در کارخانه‌ها کیفیت و
سلامت آن بپردازم تا شما دوستان عزیزم در مورد انتخاب مواد خوراکی آگاهی لازم را کسب
کرده و یا استفاده از مواد غذایی مناسب از بدن خود بیشتر از پیش مراقبت کنید.

www.ketab.ir