



ماده غذای عجایب الکین

مؤلف: راشین وحیدی راد
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

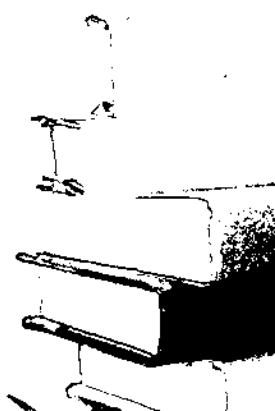
تقدیم به :

پدر مهربانم مهندس حسین وحیدی راد و مادر نمونه‌ام،
لیلا شاهی . که همواره در کسب علم و دانش و تربیت پشتیبان
و مشوق من بوده‌اند و تمامی امکانات لازم را برایم فراهم
ساخته‌اند .

اینجانب تمامی پیشرفت‌های مادی و معنوی خود را مدیون
لطف بی‌کران شما عزیزانم می‌دانم و در برابر گذشت و بزرگی‌تان
سر تعظیم فرود می‌آورم و امیدوارم افکار اطاعت و جود
گرامی‌تان را داشته باشم .

در اینجا نیز جا دارد از تمام عزیزانی که در نشر این کتاب مرا
صمیمانه حمایت کرده‌اند سپاسگزاری کنم

راشین وحیدی راد



مشکله

امروزه بیش از پیش بر ارزشمندی علم تغذیه افزوده شده و باید گفت که نقش آن در سلامت بدن غیر قابل انکار است. در این کتاب با بهره‌گیری از تازه‌ترین یافته‌های علم غذا و تغذیه و نقش آنها در سلامت بدن، کوشیده‌ام تا مطالبی اصولی و جذاب را از تاثیر غذا در رفع، بهبود و پیشگیری از بیماری‌ها یا مشکلات خواسته‌های مختلف فردی - اجتماعی برایتان جمع‌آوری کنم و در مورد آنچه می‌خورید و آنچه باید بخورید تا سلامت جسم و روحتان حفظ شود به زبانی روان و اصولی شرح داده و تلاش کرده‌ام تا مطلب برای تمام گروه‌های سنی و عموم مردم قابل استفاده باشد. امیدوارم که نتیجه این تلاش مورد استقبال و حمایت شما علاقه‌مندان قرار بگیرد.

راشین وحیدی‌راه

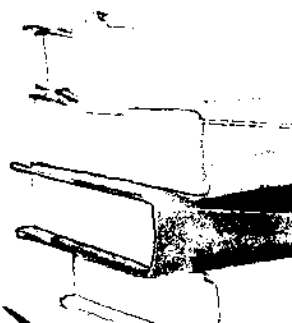
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

مسئول تغذیه کلینیک فوق تخصصی نسیم قیطره

عضو انجمن تغذیه انا

پاییز ۱۳۹۱

rashin_vahidirad@yahoo.com



فهرست:

- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در پیشگیری و درمان افسردگی..... ۱
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در درمان بی خوابی و داشتن خوابی راحت..... ۴
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در سلامت و زیبایی پوست..... ۷
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در کاهش استرس و اضطراب..... ۱۱
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در سلامت مغز- تقویت هوش و حافظه..... ۱۴
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در کم خونی فقر آهن..... ۱۷
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در درمان کم کاری تیروئید (افزایش سوخت و ساز بدن)..... ۱۹
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در کاهش وزن..... ۲۱
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در سلامت و زیبایی مو..... ۲۵
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در سلامت مردان..... ۲۷
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در سلامت زنان..... ۳۰
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در تعیین جنسیت فرزند دختر..... ۳۳
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در تعیین جنسیت فرزند پسر..... ۳۵
- ۱۰ ماده غذایی اعجاب انگیز در افزایش میل جنسی و بهبود روابط عاطفی و زناشویی..... ۳۷

