



غذاهای مفید

برای تقویت سیستم ایمنی بدن

تهیه و تنظیم:

زهره نعمتی

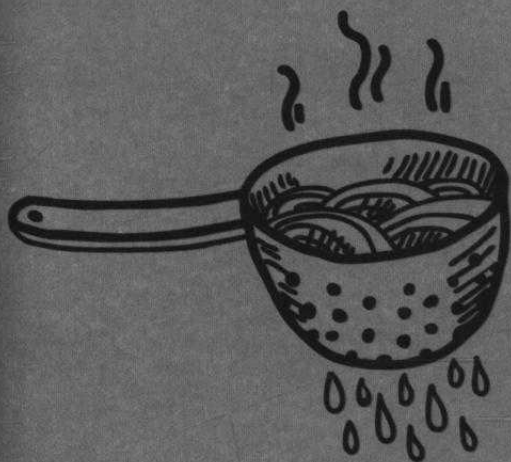
دانشجوی مهندس صنایع غذایی

www.ketab.ir

www.ketab.ir



- سرشناسه: نعمتی، زهرا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: غذاهای مفید (برای تقویت سیستم ایمنی بدن)/تهیه‌کننده زهرا نعمتی.
مشخصات نشر: کاشمر: انتشارات کشمر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۰۱-۲۵-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فنیبا
یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۲۹.
موضوع: غذاهای فراسودمند
Functional foods
موضوع: تغذیه
Nutrition
موضوع: مهار سیستم ایمنی -- رژیم درمانی
موضوع: Immunosuppression -- Diet therapy
رده‌بندی کنگره: QP۱۴۴
رده‌بندی دیویی: ۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۶۰۹۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فنیبا



www.ketab.ir

غذاهای مفید

برای تقویت سیستم ایمنی بدن

تهیه و تنظیم: زهرا نعمتی (دانشجوی مهندس صنایع غذایی)

ناشر: انتشارات کשמیر

طرح جلد و صفحه‌آرایی: نشر کשמیر
چاپ و صحافی: شهر چاپ خراسان

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۰۱-۲۵-۹

۹	مقدمه
۱۵	ترکیبات استفاده شده و کاربرد در این کتاب به همراه ویتامین‌ها
۲۱	مغذیجات
۲۷	سبزیجات
۳۳	شیرهای گیاهی منبع غنی از کلسیم و آهن
۴۳	اسموتی‌ها و آبمیوه‌های شفابخش
۵۱	شکلات‌های مقوی و خوشمزه
۵۷	شیرینی‌ها
۷۱	غذاها
۸۵	انواع سس‌های مقوی
۹۳	بهترین ماسک‌های طبیعی صورت
۹۷	گذری و نظری بر چند سؤال و پاسخ
۱۱۳	جداول ارزش غذایی
۱۱۶	جدول گلیکومی (مخصوص دیابت و اضافه وزن)
۱۱۹	منابع و مآخذ

با سلام به محضر شما خوانندگان محترم، اینجانب «زهرا نعمتی» دانش آموخته رشته مهندسی صنایع غذایی و از جمله علاقه‌مندان به سبک تغذیه گیاه‌خواری هستم. همان‌زده سال قبل با آموزه‌های استاد جمشید خدادادی آشنا و بیننده و شنونده سی‌دی‌های آموزشی ایشان بودم. ابتداء به خاطر بهداشت پوست جذب گیاه‌خواری شدم، در این زمان متوجه تغییراتی در روحیه و حالات خودم شدم، انرژی بیشتری برای کارها داشتم. احساس کردم باید بیش از پیش در باره این سبک تغذیه و دیدگاه‌های استاد خدادادی، مطالعه و تحقیق بکنم. تمام کتاب‌های ایشان را تهیه و مطالعه کردم. تمام دستورات غذاهای خام گیاهی مندرج در کتاب «پانزده روز تا سلامتی» ایشان را با دقت انجام دادم، این امر باعث افزایش انرژی زیاد و حتی شفافیت پوستم شد. در گذر زمان با آثار استادان؛ آوانسیان، رضا مختاری و مریم بیر حسینی و مقالات دکتر زرین آذر، دکتر فرخی و دکتر بسکی آشنا شدم. به حدی شیفته این سبک تغذیه شده بودم که عزم جزم کردم تا با ایمان قوی، خام‌گیاه‌خوار شوم، هم اکنون تقریباً هشتاد تا نود درصد خام‌گیاه‌خوار شدم. بسیاری از دوستان و آشنایان هم‌سنم داری انواع مشکلات جسمی و روحی هستند، این مهم باعث شد تا این کتاب را به منظور کمک به آنان و همه دوستداران تغذیه سالم تهیه و تنظیم کنم. در این کتاب ترکیبات بسیار غنی

حسب تجربیات شخصی، برای شما خوانندگان بزرگوار، ارائه شده است. سلامتی تک تک هم‌وطنان مدنظر نگارنده این سطور بوده و هست.

لطفاً مطالعه کنید

از شانزده سال قبل با مجموعه‌ای از غذاهای سالم آشنا و سالم‌خواری را شروع کردم. این غذاها به صورت ساده قابل استفاده بوده و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و قوی شدن آن و افزایش نشاط انسان می‌شود و با تأمین ویتامین‌های مختلف بدن را در مبارزه با بیماری‌ها یاری می‌کنند. بسان بسیاری از کارشناسان معتقدم که غذا درمانی با تغذیه طبیعی در کنار طب نوین و سنتی به تسریع درمان امراض گوناگون کمک موثری می‌کند.

نکته‌های ذیل، به عنوان تجربه‌های اینجانب، جهت استحضار شما خوانندگان فهیم ارائه می‌گردد:

۱. ذائقه و مزاجتان را کم کم به غذاهای طبیعی عادت دهید.
۲. کودکان را از همان ابتدا با غذاهای طبیعی آشنا و عادت دهید، تا بدنشان غنی شود. این مهم کمک می‌کند تا آنها میلی به خوراکی‌های غیرطبیعی با رنگ‌های مصنوعی نداشته باشند.
۳. برای افراد دیابتی و دارای اضافه وزن، استفاده روزانه از سبزیجات و سالادها همراه با سس‌های گیاهی در کنار غذا، به میزان فراوان توصیه می‌شود. اسموتی‌های تهیه شده از سبزیجات سبز رنگ دارای انواع ویتامین و املاح می‌باشند، مطلوب آن است که روزی سه لیوان از آن میل شود.
۴. بهتر است آب‌لیمو را تازه و طبیعی استفاده کنید.
۵. دستگاه‌هایی همچون: آبمیوه‌گیری، مخلوط‌کن، آسیاب، دستگاه چرخ‌کن (چرخ گوشت سابق) و میوه خشک‌کن برای تهیه غذای سالم مفید هستند.
۶. برای درست کردن جوانه‌ها، آن‌ها را با آب گرم شسته و در کابینت می‌گذاریم