

آشنایی با میوه ها

(خواص میوه ها)

فارسی - انگلیسی



سرشناسه

عیوضی، رحیم، ۱۳۵۰ دی -

عنوان و نام پدیدآور

آشنایی با میوه‌ها (خواص میوه‌ها) فارسی - انگلیسی / رحیم عیوضی.

مشخصات نشر

تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۹۲ ص.: مصور (رنگی): ۱۷×۱۱ س.م.

شابک

۷۰۰۰۰۰ ریال: 6-5-91959-226-879

وضعیت فهرست نویسی

غیا

موضوع

میوه‌ها - مصارف درمانی - به زبان ساده

موضوع

Fruit -- Therapeutic use -- Popular works:

رده بندی کنگره

۵۵۷TX:

رده بندی دیویی

۶۴۱/۳۴:

شماره کتابشناسی ملی

۷۲۸۴۴۰۰:



انتشارات پیک آذر سحر

www.ketab.ir

متن: آشنایی با میوه‌ها (خواص میوه‌ها)

و ل ف: رحیم عیوضی

ش ر: پیک آذر سحر

بر ا ز و ن و ب ت چاپ: ۱۰۰۰ - اول ۱۴۰۱

ب م ت: ۷۰۰۰۰ تومان

ی ا ک: ۶-۵-۹۵۹۱۹-۶۲۲-۹۷۸

ر ک ز پ خ ش: تبریز، انتشارات پیک آذر سحر تلفن: ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ ۰۴۱-۳۵۵۶۸۸۱۶

ت ل گ ر ا م: @peiksahar

ISBN 978-622-98919-6-4



786229

59 1955



آیا می دانید چرا توصیه به خوردن میوه و سبزی فراوان است؟ بیشتر حجم میوه بدن انسان از آب تشکیل شده است. همانطور که ۸۰ درصد وزن بدن ما از آب تشکیل شده ۸۰ درصد حجم میوه ها را نیز آب تشکیل می دهد.

تنها ماده غذایی که برطرف کننده تمام نیازهای بدن می باشد میوه است هیچ ماده غذایی وجود ندارد که ۸۰ درصد آب داشته باشد مگر میوه البته سبزیها نیز حاوی مقادیر زیادی آب هستند.

میوه موجب تقویت حافظه می شود. لازم به ذکر است که میوه سوخت اساسی مغز است و تاثیر مثبتی بر روی مغز می گذارد، اگر میزان مصرف میوه بالا باشد مغز می تواند اطلاعات را سریع تر و آسان تر بازخوانی کند. رژیم غذایی که فیبر در آن وجود داشته باشد ضعیف فشارخون بالا و عوامل دیگری است که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد. میزان فیبری که هر فرد روزانه مصرف می کند بسیار با اهمیت است و میوه تنها منبع غذایی است که حاوی فیبرهای سالم و طبیعی می باشد. البته سبزیها نیز اگرچه به میزان کمی فیبر دارند ولی آنها هم سرشار از فیبر هستند. توصیه می شود که با خوردن میوه و سبزی روزانه ۲۵-۳۰ گرم فیبر به بدنتان برسانید.

مصرف میوه احساس خوبی را در انسان به وجود می آورد و افسردگی را برطرف می کند. خوردن میزان زیاد میوه تاثیر بسزایی در سلامت انسان دارد، حتی خورد آب میوه تاثیرات فراوانی را در بردارد.

ایرج رحیمی

