

۱۲۸۴۱۰
۰۸۲

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرود و گرمی خورکی ها

www.ketab.ir

شهرام مجد

سرشناسه: مجد، شهرام، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: سردی و گرمی خوراکی‌ها / شهرام مجد؛ ویراستار رضا فهیمی.

مشخصات نشر: قم: یمن، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۸ص. م. ۵/۱۴×۵/۲۱

شابک: 1-977259-622-978

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: Traditional medicine

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: Four-fold humours*

موضوع: اخلاط چهارگانه

موضوع: Nutrition

موضوع: تغذیه

رده بندی کنگره: R۱۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۸۸۱۰

نام کتاب: سردی و گرمی خوراکی‌ها

نویسنده: شهرام مجد

ویراستار: رضا فهیمی

ناشر: یمن

تیراژ: ۲۰۰ جلد

چاپ: اول ۱۴۰۰

چاپخانه: احسان

صحافی: براتی

شابک: 1-977259-622-978

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مرکز پخش:

۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸

فهرست مطالب

لیست مواد غذایی به تفکیک سردی و گرمی.....	۵
طبیعت گرمی و سردی غذاها.....	۷
گرمی و سردی از نظر ائمه و متخصصان.....	۱۱
معیار سنجش گرمی و سردی مزاج.....	۱۳
چیز در مورد طبع سرد و گرم بدن.....	۱۷
سردی‌ات شده یا گرمی؟.....	۲۳
اهمیت سردی و گرمی غذاها.....	۲۷
مصرف بیش از حد غذاهای گرم یا سرد.....	۳۰
لزوم تعادل مزاج و غذا.....	۳۰
تغذیه و طبع شناسی به زبان ساده.....	۳۲
غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی.....	۳۴
مصرف غذاهای مختلف با یکدیگر.....	۳۶
لیست غذاهای سرد مزاج و گرم مزاج.....	۳۹
گرمی و سردی چیست.....	۴۱
سردی کردن دقیقا یعنی چه؟.....	۴۵
لیست ۱۵۷ غذا برای افراد گرم مزاج و سرد مزاج.....	۴۸
مزاج اعضاء بدن.....	۵۰
شناخت طبع گرم و سرد برخی خوراکی ها.....	۵۱
گرم مزاجید یا سرد مزاج.....	۵۵
چگونه بفهمیم مزاجمان چیست؟.....	۵۶

- مزاج و حالت روانی..... ۵۹
- گرمی یا سردی، بدن شما با کدام یک سازگار است..... ۶۲
- طبیعت سرد و گرم بدن..... ۶۴
- خوراکی‌های گرمابخش..... ۶۷
- خوراکی که به اندازه "شوفاژ" گرم‌تان می‌کند..... ۷۰
- اگر می‌خواهید بچه‌دار شوید این خوراکی‌ها را بخورید..... ۷۰
- گرم‌ترین مواد غذایی برای مقابله با سردترین فصل سال..... ۷۱
- بهترین و بدترین خوراکی‌ها در فصل سرما..... ۷۳
- پیشنهادهای سنتی تغذیه برای افراد سردمزاج..... ۷۷
- ۳ گیاه جادوگر را بشناسید..... ۷۸
- اگر آبریزش بینی و سینوزیت سراغ‌تان می‌آید..... ۷۹
- سیستم ایمنی را تقویت کنید..... ۷۹
- این پرهیزها را جدی بگیرید..... ۸۰
- معجزه طب سنتی ایرانی..... ۸۱
- خوراکی‌هایی برای افزایش میل جنسی..... ۸۱
- مصرف این ۴ ماده خوراکی را در تابستان فراموش نکنید!..... ۸۵
- گرم‌ترین و سردترین اعضای بدن..... ۸۶
- خوراکی‌هایی که زنان را سرد می‌کند..... ۸۷