

به نام آفریننده خلیج همیشگی فارس

جنوبی نامسال بهادری

اسرار خورشیدها

ملاک شاعر زاده



سرشناسه: شاهرخ زاده، میلاد، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور: بخوانیم تا سالم بمانیم (اسرار خوراکی‌ها) / میلاد شاهرخ زاده،
 سمیه امینی، مریم نواری.
 مشخصات نشر: مشهد: انتشارات سروش و ستاره، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص، جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۸-۵-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 عنوان دیگر: اسرار خوراکی‌ها
 موضوع: مواد غذایی
 موضوع: ویتامین‌ها
 شناسه افزوده: امینی، سمیه، ۱۳۶۰-
 شناسه افزوده: نواری، مریم، ۱۳۵۷-
 رده بندی کنگره: ۳۱۳/۱ ب ۳ TX ۳۵۵/
 رده بندی دیویی: ۴۱/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۱ ۴۰۱

ناشران همکار

مهر نورا

خانه پژوهش

دامینه

انتشارات سروش و ستاره

مشهد - بلوار احمدآباد - عارف ۴ - پلاک ۷ (۸۴۴۴۰۶۳ - ۰۵۱۱)

بخوانیم تا سالم بمانیم (اسرار خوراکی‌ها)

تألیف و گردآوری: میلاد شاهرخ زاده - سمیه امینی - مریم نواری

حروف چینی و صفحه آرایی: میلاد شاهرخ زاده

طراح جلد: المیرا مجاوریان

چاپ اول: ۱۳۹۱

چاپخانه و صحافی: دانشگاه فردوسی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۸-۵-۱

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

۵۱	خواص هل
۵۲	خواص چای ترش یا چای مکه
۵۲	خواص زنجبیل
۵۳	خواص سماق
۵۴	خواص زرد چوبه
۵۴	خواص کدو
۵۵	خواص زرشک
۵۶	خواص زعفران
۵۶	خواص چای
۵۷	خواص فندق
۵۷	خواص گردو
۵۸	خواص پسته
۵۸	خواص گزنه
۵۹	خواص بادام
۵۹	خواص آبغوره
۶۰	خواص سرکه
۶۱	خواص شیر
۶۱	خواص پنیر
۶۲	خواص ماست
۶۳	خواص میوه ها و مرکبات
۶۳	خواص انار
۶۴	خواص طالبی
۶۴	خواص پرتقال
۶۵	خواص زیتون
۶۵	خواص سیب
۶۶	خواص تمشک
۶۷	خواص گلابی
۶۹	خواص آلبالو
۷۰	خواص خرما

۷۰	خواص خربزه
۷۱	خواص گوجه سبز
۷۱	خواص توت
۷۱	خواص موز
۷۲	خواص هلو
۷۳	خواص شلیل
۷۳	خواص آواکادو
۷۳	خواص خیار
۷۴	خواص گیلاس
۷۴	خواص توت فرنگی
۷۵	خواص انگور
۷۵	خواص شاتوت
۷۵	خواص نارنگی
۷۶	خواص زالزالک
۷۶	خواص آلو
۷۷	خواص هندوانه
۷۷	خواص انبه
۷۸	خواص به
۷۸	خواص زردآلو
۷۹	خواص آناناس
۸۰	خواص کیوی
۸۰	خواص خرمالو
۸۱	خواص گریپ‌فروت
۸۲	خواص لیمو ترش
۸۵	خواص ویتامین‌ها و املاح معدنی
۸۵	خواص ویتامین A
۸۶	خواص ویتامین C
۸۸	خواص ویتامین D
۹۰	خواص ویتامین E

۹۱	خواص ویتامین K
۹۲	خواص ویتامین B1
۹۳	خواص ویتامین B2
۹۴	خواص ویتامین B3
۹۶	خواص ویتامین B5
۹۷	خواص ویتامین B6
۹۸	خواص ویتامین B7
۹۸	خواص ویتامین B8
۹۹	خواص ویتامین B9
۱۰۱	خواص ویتامین B10
۱۰۱	خواص ویتامین B11
۱۰۲	خواص ویتامین B12
۱۰۳	خواص ویتامین B13
۱۰۴	خواص کلسیم
۱۰۵	خواص مس
۱۰۷	خواص آهن
۱۰۸	خواص منیزیم
۱۰۹	خواص منگنز
۱۱۰	خواص فسفر
۱۱۱	خواص پتاسیم
۱۱۲	خواص روی
۱۱۳	خواص سدیم
۱۱۴	راه‌هایی که به سلامتی ختم می‌شود
۱۱۸	مواد ممنوعه
۱۲۰	حجامت درمانی
۱۲۱	زالو درمانی
۱۲۲	فهرست غذاهایی با طبع گرم و سرد
۱۲۸	فهرست منابع

مقدمه

امید به زندگی بین مردان ایرانی، ۵۸-۶۸ سال و بین زنان ایرانی، ۶۱-۷۱ سال است. این در حالی است که فقط ۵ درصد از مردم ایران یعنی ۱ میلیون و ۴۴۰ هزار و ۹۶۷ مرد و ۲ میلیون و ۵۵۰ هزار و ۸۴۶ زن، بیشتر از ۶۵ سال سن دارند. سازمان بهداشت جهانی بیشترین مرگ و میر را در میان مردم کشورهای توسعه یافته بین سنین ۷۷ تا ۸۱ سالگی و در میان مردم کشورهای در حال توسعه بین ۳۵ تا ۶۰ سالگی اعلام کرده است. جالب است بدانید که بیشترین افراد بالای ۱۰۰ سال که از نظر پزشکی مورد آزمایش‌های مختلفی قرار گرفته‌اند و صحت کهنوت سنشان هم به اثبات رسیده است اهل کشورهای آمریکا و ژاپن هستند. عوامل بسیاری بر طول عمر افراد تاثیرگذار است. مانند ژنتیک، تغذیه، آب و هوا، محیط، شرایط زندگی، استرس و ... جالب اینکه دانش امروزی به طور روزافزون ثابت می‌کند که زندگی متعادل، سالم‌ترین زندگی است و فقط با یک برنامه‌ریزی صحیح و تغییر در روش زندگی، می‌توان کیفیت و طول عمر را افزایش داد.

ما در این کتاب سعی داریم اساسی‌ترین عامل که بر سلامتی آدمی اثر می‌گذارد و آن چیزی نیست جزء تغذیه درست و سالم را برای شما مطرح نماییم.

یلادشاخ زاده - پائیز ۱۳۹۱