

به نام آن که هستی نام از او یافت

# حیات طیه

در پر توغذای سالم

دکتر محمد دریایی

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی



انتشارات سبزه پدیده



## فهرست مطالب

---

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| فصل ۱: تغذیه درمانی محور نظام سلامت             | ۵   |
| تفصل ۲: حیات طیبه در پرتو غذای سالم             | ۲۵  |
| فصل ۳: به من بگو چه می خوری تا بگویم کیستی؟     | ۳۳  |
| فصل ۴: گوسنگی معقول عامل اعتدال مزاج            | ۵۴  |
| فصل ۵: جوشش علم و حکمت از شکم های خالی          | ۶۳  |
| فصل ۶: آداب خوردن                               | ۹۵  |
| فصل ۷: عوامل سلامت جسم و روح                    | ۱۲۳ |
| فصل ۸: آداب تغذیه در اسلام                      | ۱۳۵ |
| فصل ۹: راهکارهای تغذیه نوجوان                   | ۱۵۱ |
| فصل ۱۰: نقش والدین در موفقیت تحصیلی فرزندان     | ۱۵۹ |
| فصل ۱۱: توصیه های بهداشت غذایی                  | ۱۶۹ |
| فصل ۱۲: فرهنگ طب سنتی ایران در عرصه گیاه درمانی | ۱۸۷ |
| فهرست تفصیلی                                    | ۲۱۳ |