

سرشناسه: یثربی، سیده زهرا
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در زنان و مردان / سیده زهرا یثربی
مشخصات نشر: تهران - رانکوه ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۲۶-۷

نوعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تغذیه در طب سنتی به تفکیک جنسیت



شناسنامه



نام کتاب: تغذیه در زنان و مردان
ناشر: رانکوه
به کوشش: سیده زهرا یثربی
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
تیراژ: ۵۰۰ جلد
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۵-۲۶-۷

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: قم - ۴۵ متری صدوق - ۲۰ متری مهدیه - کوچه یکم - ۶۰۰۰۰
انتشارات رانکوه: تلفن: ۰۲۵۳۲۹۰۸۱۶۸ همراه: ۰۹۱۲۳۲۵۸۱۱۱
مرکز پخش: قم - انتشارات ساحل گیسوم: تلفن: ۰۲۵۳۲۹۰۸۲۰۵
همراه: ۰۹۱۲۳۵۷۴۰۸۵

آدرس اینترنتی: Avin-co@ymil.com

تقدیم به مرموم دکتر سید مجتبی
عظیمی که همچون شمع عمر گرانبها و
تا خود را در راه خدمت به طب ایرانی
و اسلامی درمان بیماران صعب العلاج
صرف کرد و با مرگ ناگهانی خود جامعه
پزشکی و دانش پژوهان ایرانی را تا ابد در
غم فراقش داغدار نمود.

۱۲	مقدمه
۱۴	فصل اول: بیان کلیات
۱۵	غاز جهان
۱۵	غنا و سادۀ جهان
۱۸	معرفی مزاج
۲۱	راه‌های تشخیص مزاج
۲۴	فصل دوم: انسان و غذا
۲۵	آفرینش انسان
۲۶	نسبت مزاج و نقش آن در ساختار بدن انسان
۲۷	ارکان
۳۱	تأثیرات طبیعت بر انسان
۳۳	مزاج و خصوصیات جسمی و روانی

۴۰ دستورات مخصوص هر مزاج

۴۶ فصل سوم: غذا شناسی

۴۷ مزاج غذاها

۵۰ نکتہ داستان

۵۳ انواع غذاها

۶۱ غذاهای سرد و تر

۶۴ غذاهای گرم و تر

۶۶ غذاهای سرد و خشک

۶۸ غذاهای گرم و خشک

۷۱ خواص میوه‌ها

۷۱ چند نکته در مورد چگونگی شکل‌گیری مزاج غذاها

فصل چهارم: ارتباطات غذایی

۷۳ مزه‌های مهم

۷۴	نکته‌ای در مورد غذای معتدل
۷۵	فرق غذای لذیذ و غذای مفید
۷۶	کلیات غذاهای مزه‌دار و نفع و ضرر آن‌ها
۸۰	خواص خوراکی‌ها
۹۰	ارتباط رژیم غذایی با فصول مختلف
۹۱	فصل پنجم: غذا و زندگی
۹۲	تدبیر غذا
۹۳	نکات کلی در مورد صرف غذا
۹۶	اثرات غذا در روح
۹۶	ویژگی کیفی غذا
۹۷	جامع بین غذا و دوا
۹۸	فصل ششم: آداب غذایی
۹۹	دستور غذایی اسلام

۱۰۰ حق شکم

۱۰۰ توصیه‌هایی در مورد غذا خوردن

۱۰۳ آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد

۱۰۴ توصیه به غذا خوردن

۱۰۴ مصلحت غذا

۱۰۶ حمام و غذا

۱۰۶ غذا و دمای محل سوند

۱۰۷ تنظیم وقت ورزش و غذا

۱۰۸ دفعات غذا

۱۰۹ نوع غذا

۱۱۱ فصل هفتم: غذای مردان و زنان

۱۱۱ زوجیت در نظام آفرینش

۱۱۳ مزاج جنس

۱۱۴	عشق
۱۱۵	غذا و جماع
۱۱۵	غذا و سن
۱۱۶	غذای زنان باردار
۱۱۸	کاهش رطوبت با قاعدگی با گیاهان
۱۱۸	زندگی و بیماریها
۱۲۲	غذاهای مفید بیماریها
۱۲۳	فصل هشتم: تهیه غذاها
۱۲۴	آموزش شربت‌ها و غذاهای طبیعی
۱۲۴	نوشیدنی‌های ایرانی
۱۲۹	سس‌ها
۱۳۳	سوپ‌ها
۱۳۴	پیتزای سنتی
۱۴۱	منابع

مقدمه

شکی نیست که جسم‌ها اگر به علت سوء تغذیه رنجور شود، قدرت فکر از انسان سلب می‌گردد و اراده‌اش ضعیف می‌شود.

امروزه مگر مطالعه مواد غذایی منحصر به کتاب‌های کلاسیک پزشکی نیست و کتاب‌های فراوانی در این زمینه به چاپ رسیده و مطالعات بسیاری درباره مواد غذایی انجام شده است.

خوشبختانه اخیراً توجه مردم به این موضوع جلب شده و تا حدودی به اهمیت تغذیه پرداخته‌اند.

در کتاب حاضر، مختصری از مطالب بی‌شمار در زمینه خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها و اثرات آنها در بدن و سردی و گرمی جمع‌آوری شده و اینک به خواست خداوند متعال در دسترس خوانندگان محترم قرار می‌گیرد.

برای هر یک از خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها در این کتاب پس از آن که مزاج هر کدام مشخص شد، به تعریف مزاج زن و مرد می‌پردازیم. سپس مطالبی پیرامون این که با توجه به مزاج‌هایی که

در زنان و مردان وجود دارد، چه مواد غذایی را به چه اندازه باید مصرف کنند، بیان می‌گردد.

نکته: این کتاب از منابع کمیاب و در عین حال بسیار مفیدی در زمینه تغذیه ایرانی و اسلامی بهره گرفته است. با تشکر از همه عزیزانی که این منابع را در اختیار بنده قرار دادند و مدیریت نشر رانک که چاپ این اثر حمایت نمودند.

امید است مطالعه این کتاب کمکی باشد برای افزایش سلامتی و رضایت از زندگی.

سیده زهرا یثربی

شهریور ۱۳۹۲