

- ۱۳

احمدی متمایل ، فاطمه ،

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - کتابچه شماره (۶)

بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه گوشت و حبوبات و مغزها /
مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

همدان : انتشارات میهن نو ، ۱۳۹۲

۱۶ ص ،

شابک : ۷-۵۳-۲۹۵۲-۹۶۳-۹۷۸

کتابنامه :

۱. تغذیه ، ۲. سلامتی تاثیر تغذیه ، ۳- گوشت - نگهداری ، الف .

۱۳ - ب. اسکندریلو ، امیر ، - ۱۳

۹۱۳/۲

ج. عنوان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیها (فهرست نویسی پیش از انتشار) .



انتشارات میهن نو

نام کتاب : مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده

کتابچه شماره ۶ (بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه گوشت حبوبات و مغزها)

مولفین : آرزو کاوه نی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر رضا صفی آوریان

و با تشکر از کلیه عزیزانی که به شرح ذیل در کلیه مراحل تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند

دکتر مرضیه لویمانی ، دکتر لایلا جهانگرد ، دکتر آرزو کاوه نی ، دکتر علی محمدی ، دکتر زهرا معصومی

دکتر علی گویری ، خانم شهرزاد رکنی ، خانم بیژن خداکرمی ، خانم حمیده مظفری ، خانم آزاده سیف علی

خانم آزاده آتوپیرو ، کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی همدان

گرافیک : کانون تبلیغات مداد سرخ

طراح گرافیک : یونس اشرفی پور ۰۹۳۶-۷۶۴۶۷۷

نوبت چاپ : اول ۹۲

تعداد صفحه : ۱۶

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

نیراز : ۱۰۰۰ جلد

قطع : جیبی

ناشر : میهن نو

لایتنوگرافی ، چاپ و صحافی : میهن همدان - ۲۶۶۸۰۰۰ - ۰۹۱۱



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی

استان همدان



فهرست

۴	بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف گوشت، جویات و مرغها
۵	خرید
۷	ویژگی های ماهی تازه
۸	چگونگی تشخیص تخم مرغ های سالم
۱۱	نگهداری
۱۳	مصرف
۱۵	توصیه ها
۱۶	منابع

سخنی با خواننده عزیز

همانطور که می دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می تواند شاداب، سالم، پر تحرک و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعالی هم برخوردار باشد. در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی توانند تغذیه مناسب داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای بدانند می توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذایی بخورند چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا هاسر سفره بگذارند و مصرف کنند، ندارند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند.

با توجه به اینکه در بازار کتاب، کتاب های تغذیه جهت همه مردم قابل استفاده باشد وجود نداشته و یا تعداد آن بسیار کم است، لذا در جهت سلامت خانواده و با توجه به این اصل مهم که زنان تعیین کننده الگوی تغذیه خانواده هستند، بر آن شدیم تا مجموعه ای تحت عنوان کتابچه های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار دهیم امید است با مطالعه این کتابچه ها بتوانید نگاه دقیقی به سفره خانواده خود داشته باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تقویت و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان

بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف گوشت، حبوبات و مغزها

گوشت به بافت های حیوانی اطلاق می شود که برای مصرف غذایی مناسب باشند . به اعضای خوراکی مانند دل، جگر، قلوه، مغز و زبان نیز اصطلاحاً ضنائم گوشتی گفته می شود . گوشت لخم چهار تست از گوشت یا بافت های ماهیچه ای حیوانات که ترکیب آن با اندام های داخلی نظیر قلوه و جگر (که مجموعاً احشاء گفته می شود)، اختلاف دارد. به ترکیبی از مقدار معینی گوشت با سایر مواد (از جمله آرد، پیاز، سیب زمینی، سیر و نشاسته) براسای فرمول، فوآورده های گوشتی می گویند .

