



جوان سازی با اصلاح سبک زندگی

و

تغذیه سالم

مؤلفین:

نگین پاکرو

ندا پاکرو

امین پاکرو

سرشناسه	:	پاکروسانی یاریقان، نگین، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	pakroosari, Negin تغذیه سالم / مولفین نگین پاکروسانی یاریقان، ندا پاکروسانی یاریقان، امین پاکروسانی یاریقان.
مشخصات نشر	:	تبریز: گنج حضور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۵ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-6856-13-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	غذاهای فراسودمند
موضوع	:	Functional foods
موضوع	:	سلامتی — تاثیر تغذیه
موضوع	:	Health -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	:	پاکروسانی یاریقان، ندا، ۱۳۷۷-
شناسه افزوده	:	pakroosari, neda
شناسه افزوده	:	پاکروسانی یاریقان، امین، ۱۳۸۰-
شناسه افزوده	:	pakroosari, Amin
رده بندی کنگره	:	Q۱۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹۵

جوان سازان طرح سبک زندگی و تغذیه سالم : عنوان

نگین پاکروسانی یاریقان، ندا پاکروسانی یاریقان، امین پاکروسانی یاریقان: نویسنده

گنج حضور : ناشر

مسعود حق: صفحه آرایی

علی راه آورد: طرح روی جلد

تبریز- ول، ۱۳۹۸: نوبت چاپ

گنج حضور: چاپ سحافی

۱۰۰۰ جلد: تیراژ

۳۵۰۰۰ تومان: قیمت

۱۳-۳ - ۶۸۵۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸ : شابک

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

مرکز فروش: تبریز، انتشارات گنج حضور

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۶۰۳۶۱

فهرست مطالب

۱	مقدمه:
۲	عامل اصلی تعیین کننده طول عمر، رفتارها و محیط زندگی اوست
۲	ارتباط بین تغذیه و طول عمر
۴	معرفی مواد غذایی موثر در جوان سازی و ارتقای سلامت عمومی بدن
۴	ماست
۷	ماهی
۸	تخم مرغ
۹	روغن ماهی
۱۰	فواکه روغن حیوانی
۱۲	روغن زیتون
۱۴	جوانه ها
۱۶	سیر
۱۸	پیاز
۲۰	جو
۲۱	انواع سبوس ها
۲۲	سبوس جو
۲۳	سبوس برنج
۲۶	ژله خانگی
۲۷	ژلاتین
۲۷	دسرهای خانگی سالم که پوستتان را جلا میدهند
۲۷	ژله ماست
۲۸	ژله طالبی
۲۹	ژله سالاد میوه
۲۹	ژله شیر
۳۰	انواع مغزها (آجیل)
۳۱	گردو
۳۳	غلات
۳۷	ارزن

۴۰	حبوبات
۴۲	نخود
۴۵	لوبیا
۴۵	لوبیا چیتی
۴۷	لوبیا قرمز
۴۸	پیشگیری از سرطان و افزایش کارایی مغز
۴۸	حفظ سلامت استخوان ها
۴۹	لوبیا سبز
۴۹	تاثیرات لوبیا سبز بر زیبایی پوست و مو
۵۱	لوبیا سفید
۵۳	لوبیا چشم بلبلی
۵۵	نخود فرنگی
۵۷	عدس
۵۹	نکات قابل توجه
۶۰	نکات قابل توجه
۶۰	سبزی خوردن
۶۱	جعفری
۶۲	ریحان
۶۳	شاهی
۶۴	نعنا
۶۴	ترخون
۶۵	گشنیز
۶۵	مرزه
۶۵	پیازچه
۶۶	اسفناج
۶۷	اثرات مصرف اسفناج بر زیبایی پوست و مو
۶۸	چشمان براق و شاداب تر با مصرف اسفناج
۶۹	تاثیرات اسفناج در بهبود خلق و خو
۶۹	سیب

۷۱	تاثيرات شگفت اور سيب بر زيباي پوست و مو
۷۲	سويا
۷۲	تاثيرات سويا بر زيباي پوست و مو
۷۳	تاثيرات متفاوت سويا بر بدن خانمها و اقايا
۷۴	طرز تهيه شير سويا
۷۴	كفير
۷۶	تاثيرات مصرف كفير بر زيباي پوست و مو
۸۳	نوشيدني كامبوجا
۸۴	برخي از اهم ترين خواص كامبوجا شامل موارد زير ميباشد:
۸۴	جوان سازي پوست صورت
۸۴	برخي از فوايد مصرف كامبوجا
۸۴	جلوگيري از ريش مو
۸۴	سم زدائي بدن و درمان كبري
۸۵	منبع عالي پروبيوتيك
۸۵	تنظيم سطح كلسترول
۸۵	تقويت عملکرد ذهن و مقابله با افسردگي
۸۶	افزايش سطح انرژي
۸۶	كامبوجا يك ضد سرطان قوي است
۸۶	افزايش چربي سوزي و كاهش وزن
۸۶	درمان مشكلات تيروئيد
۸۷	كاهش قند خون
۸۷	درمان ام اس
۹۰	زل رويال
۹۴	راز يانه
۹۶	شنبليله
۹۷	تاثيرات شنبليله بر زيبايي چهره و سلامت پوست و مو
۹۸	تاثير مصرف شنبليله بر سلامت مغز
۹۸	قارچ
۹۹	فوايد قارچ براي پوست و مو

مقدمه:

پیروی از سبک زندگی سالم و اعتداف پذیر. داشتن تغذیه سالم و متنوع، فعالیت بدنی منظم، داشتن خواب با کیفیت و کافی؛ این‌ها مواردی هستند که شما می‌توانید در راستای سلامت و حفظ زیبایی و جوانی به جستان هدیه دهید رعایت موارد فوق موجب عملکرد بهتر سلول‌های بدن شده و به دفع سریع تر مواد زائد و سموم از بدن کمک می‌کنند و با پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش قابل توجهی در افزایش طول عمر و ارتقا کیفیت زندگی ایفا می‌کنند و علاوه بر افزایش سلامت ارگان‌های داخلی به افزایش استحکام، سلامت و زیبایی بافت پوست منجر شده و ظاهری زیبا و با طراوت را برایتان رقم خواهد زد.

در این جا از مجموعه نیروانا سعی شده تمام مواد غذایی، ویتامین‌ها و دمنوش‌های موثر که به ارتقای سلامت عمومی بدن، حفظ جوانی و شادابی پوست کمک می‌کنند معرفی شوند. همچنین لیستی از مواد غذایی مضر تهیه شده است تا خواننده با مطالعه مضراتشان از تهیه و مصرفشان خود داری کند.

مطالب این بخش‌های خاص مصحح با پزشکان متخصص علم مدرن و سنتی می‌باشند.



www.ketablib.ir