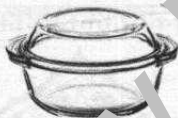


راز سلامت

چگونه غذا را از بیماری‌های پیشگیری می‌کند؟



- ▶ دانستنی‌های خوردن و شایسته
- ▶ آشنایی با خوراکی‌های پر مغذی
- ▶ مقدار و نحوه‌ی مصرف خوراکی‌ها
- ▶ همراه با جدول مفید کالری غذاها
- ▶ و جدول میزان قند خوراکی‌ها
- ▶ و جدول مقدار کالری مصرفی بدن
- ▶ برای فعالیت‌های گوناگون

دکتر سید علی آک سجاد

سرشناسه	:	آل سجاد، سیدعلی، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راز سلامتی / علی آل سجاد.
مشخصات نشر	:	تهران: اندیشمندان جوان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۰۴ ص.
شابک	:	978-600-94568-9-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	تغذیه
موضوع	:	Nutrition
موضوع	:	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	:	Health -- Nutritional aspects
رده بندی انگره	:	۱۳۹۷ ۲,۷۵۱/۷۸۴ RA
رده بندی دیویی	:	۲/۶۱۳
شماره کتابت سی	:	۲۵۷۶۳۰۹

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۶۸-۹-۵

شابک



راز سلامتی

چگونه غذا از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند؟

دکتر سیدعلی آل سجاد

پزشک نمونه‌ی سال ۱۳۸۶

مشاور تغذیه و رژیم غذایی

انتشارات اندیشمندان جوان

شمارگان: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۷

چاپ: محراب

ناظر چاپ: حسین رضائی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز پیش:

تهران، خ قزوین، خ قلعه مرغی، میدان م.م.

سرای محله مقدم

موسسه فرهنگی کتاب / تلفن: ۵۵۶۸۷۸۳۳

همراه: ۰۹۳۷۶۱۵۹۳۱۵



- چگونه خوردن، نه چه چیزی خوردن! ۱۲
- چهل نکته در آداب خوردن و آشامیدن ۱۴
- ۱ - آغاز غذا با نام خدا ۱۴
- ۲ - نمک قبل از غذا ۱۴
- ۳ - شروع با سرکه ۱۵
- ۴ - شستن دست‌ها ۱۵
- ۵ - کم خوردن و سلامت ۱۵
- ۶ - کم خوردن و محبوبیت نزد خداوند ۱۶
- ۷ - میانه روی در خوردن ۱۶
- ۸ - رژیم اقامتی و دست ۱۶
- ۹ - زحوری و بسیاری ۱۶
- ۱۰ - برخاستن و سلامتی ۱۷
- ۱۱ - اشتهای به ۱۷
- ۱۲ - سیر بود دائم! سبب ماری و رنج ۱۷
- ۱۳ - پرهیز از حرام خورد ۱۸
- ۱۴ - غذای داغ ۱۸
- ۱۵ - در جمع خوردن ۱۸
- ۱۶ - عدم فوت کردن در ظرف غذا ۱۹
- ۱۷ - توجه به مستمندان ۱۹
- ۱۸ - شام شب ۱۹
- ۱۹ - شتاب در خوردن ۱۹
- ۲۰ - عدم خوردن و صحبت کردن در هنگام راه رفتن ۲۰
- ۲۱ - سبزی با غذا ۲۰
- ۲۲ - خوردن غذای ریخته شده در سفره ۲۰
- ۲۳ - نوشیدن بین غذا ۲۱
- ۲۴ - نوشیدن آب بعد از غذای چرب ۲۱
- ۲۵ - آب سرد و غذای گرم ۲۱
- ۲۶ - عدم زیاد نوشیدن ۲۱
- ۲۷ - جرعه جرعه نوشیدن ۲۱
- ۲۸ - سر کشیدن آب ممنوع ۲۲
- ۲۹ - عدم نوشیدن در ظرف ترک خورده ۲۲
- ۳۰ - عدم ایستاده نوشیدن ۲۳
- ۳۱ - اسراف کردن ممنوع ۲۳
- ۳۲ - شکرگزاری بعد از غذا ۲۳

۲۳	۳۳ - نمک پس از غذا
۲۴	۳۴ - خلال کردن
۲۴	۳۵ - خلال ممنوع!
۲۴	۳۶ - شستن دهان
۲۴	۳۷ - مسواک کردن
۲۵	۳۸ - استراحت پس از غذا
۲۵	۳۹ - حمام کردن پس از غذا
۲۵	۴۰ - چند توصیه‌ی مهم!

فصل دوم: چه بخوریم تا سالم باشیم؟ / ۲۷

۲۸	آب؛ مایه‌ی حیات
۳۱	آلبالو
۳۲	ارزش غذایی آلبالو
۳۴	ارزش معده‌های آلبالو
۳۵	آویشن
۳۶	چربی آویشن
۳۶	عوارض آویشن
۳۷	مصرف در حالگی
۳۷	نکات مهم
۴۰	ازگیل
۴۱	خواص ازگیل
۴۳	انار
۴۵	پوست انار
۴۸	انجیر
۵۱	بادام زمینی
۵۱	بادام زمینی و کاهش وزن
۵۲	بادام زمینی و افزایش وزن
۵۲	برچسب غذایی بادام زمینی بوداده و نمکی در حدود ۲۸ گرم
۵۳	بادمجان
۵۳	فواید تغذیه‌ای
۵۴	چند نکته
۵۶	برنج
۵۷	ارزش غذایی برنج سفید و قهوه‌ای
۵۸	نگهداری برنج
۵۹	برنج را آبکش نکنید!
۶۱	پرسیاوشان
۶۲	گونه‌های دارویی
۶۳	خواص طبعی

۶۵	پنیر.....
۶۵	ارزش غذایی پنیر.....
۶۶	پنیر و دندان.....
۶۹	پیاز.....
۷۰	پیاز و جذب آلودگی.....
۷۰	پیازداغ.....
۷۳	تخم کتان.....
۷۳	چگونگی مصرف تخم کتان.....
۷۴	فواید تخم کتان.....
۷۵	تخم کتان و روغن آن.....
۷۵	احتیاط در مصرف تخم کتان!
۷۶	ند پیشنهاد.....
۷۷	آلبومین مرغ.....
۷۸	Ovalbumin اوالبومین.....
۷۹	نکته.....
۸۲	ترب و ترچه.....
۸۲	انواع ترب و ترچه آن.....
۸۷	توت فرنگی.....
۸۷	خواص بسیار توت فرنگی.....
۹۰	جو دو سر.....
۹۲	چای جو دو سر.....
۹۲	مهم‌ترین اثرات گزارش شده جو دو سر.....
۹۳	اثرات دارویی و طرز استعمال.....
۹۴	جو دو سر در طب سنتی.....
۹۵	چای.....
۹۷	حبوبات.....
۹۷	مقدار مواد مغذی موجود در نصف لیوان حبوبات.....
۹۸	پروتئین در حبوبات.....
۹۹	آهن در حبوبات.....
۹۹	آماده سازی پیش از پخت.....
	خاکشیر.....
۱۰۰	خواص دارویی خاکشیر.....
۱۰۰	نحوه استفاده.....
۱۰۲	خرما.....
۱۰۶	زردآلو.....
۱۰۶	فواید زردآلو.....
۱۰۸	چند نکته.....
۱۰۹	زعفران.....

- ۱۱۱..... ریتون
- ۱۱۲..... خواص دارویی زیتون
- ۱۱۵..... سبزی‌های خوردنی
- ۱۱۷..... تقویت حافظه با سبزی خوردن
- ۱۱۸..... سبزی خوردن را درهم بخورید
- ۱۱۹..... نگهداری سبزی خوردن در یخچال
- ۱۲۰..... نس‌ها
- ۱۲۰..... نس هزار جزیره
- ۱۲۰..... نس فرانسوی
- ۱۲۱..... نس تارتار
- ۱۲۱..... نس موجه فرنگی یا کچاپ
- ۱۲۱..... نس پ
- ۱۲۲..... نس باربیکیو دودی
- ۱۲۲..... نس مازنی
- ۱۲۳..... نس د
- ۱۲۴..... نس دارویی و صنعتی سنجد
- ۱۲۵..... سودنی سبزی برای درمان آرتروز
- ۱۲۶..... سویا
- ۱۲۷..... سیاه دانه
- ۱۲۸..... درمان بیماری‌ها با سیاه دانه
- ۱۳۰..... سیب
- ۱۳۸..... سیر
- ۱۳۹..... خرد کردن سیر
- ۱۴۰..... هشدارها
- ۱۴۵..... شاتوت
- ۱۴۸..... خواص برگ شاتوت
- ۱۴۹..... شاتوت و تقویت حافظه
- ۱۵۱..... شلیل
- ۱۵۴..... شنبلله
- ۱۵۶..... عوارض جانبی
- ۱۵۶..... طریقه و مقدار مصرف
- ۱۵۷..... داروهای گیاهی
- ۱۵۷..... تخم شنبلله
- ۱۵۹..... شیر
- ۱۶۳..... شیرین بیان
- ۱۶۳..... خواص شیرین بیان
- ۱۶۶..... طالبی
- ۱۶۸..... آب طالبی

۱۶۹	 عدس
۱۷۰	 خواص درمانی
۱۷۲	 عسل
۱۷۳	 عسل طبیعی را چه طور بشناسیم؟
۱۷۴	 خود درمانی بوسیله عسل
۱۷۵	 اثرات دارویی عسل
۱۷۹	 عناب
۱۸۰	 عناب خشک شده:
۱۸۰	 جوشانده عناب:
۱۸۰	 مضرات:
۱۸۲	 آج
۱۸۴	 بره قروت
۱۸۵	 روش تهیه قره قروت
۱۸۶	 توصیه ها
۱۸۸	 قند و شکر
۱۸۸	 مصرف زیاد و شک، ممنوع!
۱۹۰	 قند طعم دار
۱۹۱	 انواع شکر
۱۹۲	 نکته
۱۹۴	 کدو
۱۹۶	 عمر طولانی با خوردن کدو حلوائی
۱۹۶	 کدو حلوائی در طب سنتی
۱۹۹	 کرفس
۲۰۰	 خواص بسیار آب کرفس
۲۰۵	 کندر
۲۱۰	 گزنه
۲۱۱	 خواص دارویی
۲۱۳	 نکاتی در مورد مصرف گزنه
۲۱۴	 طرز استفاده
۲۱۴	 مضرات
۲۱۷	 گلابی
۲۱۷	 ترکیبات و خواص گلابی
۲۱۷	 قند گلابی
۲۱۷	 فیبرهای گلابی
۲۱۷	 ویتامین ها و مواد معدنی
۲۱۷	 آیا می دانستید؟
۲۱۸	 یک ترفند مؤثر
۲۲۰	 گندم



۲۲۲	گوچه سبز
۲۲۳	چند نکته
۲۲۵	گوچه فرنگی
۲۲۶	خواص گوچه فرنگی
۲۲۷	گوچه فرنگی و جراحی
۲۲۸	گوشت شتر
۲۳۲	گوشت کبک
۲۳۴	توصیه‌ها
۲۳۵	گیاه رزماری
۲۳۶	مصارف داخلی
۲۳۷	مصارف موضعی
۲۳۷	ریقه و مقدار مصرف
۲۳۸	نکات قابل توجه
۲۳۹	گیلان
۲۴۳	لیم ترش
۲۴۸	ماء السیر
۲۵۲	مویز
۲۵۴	چند نکته
۲۵۶	نارنج
۲۵۶	بهار نارنج
۲۵۷	پوست میوه نارنج
۲۵۷	برگ نارنج
۲۵۷	نکته
۲۵۸	نمک
۲۶۰	نمک یددار
۲۶۱	از نمک یددار تا بیماری گواتر
۲۶۲	نکته
۲۶۳	نمک‌های تصفیه نشده
۲۶۶	نوشابه
۲۶۶	به این هفت دلیل نوشابه نخورید!
۲۷۳	والک
۲۷۳	خواص و اثرات دارویی
۲۷۷	هلو
۲۷۸	برخی از خواص هلو
۲۸۰	کالری غذاها
۳۰۰	مقدار کالری مصرفی
۳۰۴	جدولی برای قندی‌ها