

مُصلح

خوراکی ها

غذاها - میوه ها - سبزی ها

گیاهان دارویی - دم نوش ها

(اصلاح مضرات خوراکیها)

تألیف و تدوین: آئینه صبری - کاظم کبانی



سرشناسه	صفری، هانیه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	مصلح خوراکی ها : غذاها- میوه ها- سبزی ها... : (اصلاح مضرات خوراکیها) تحقیق و تدوین هانیه صفری، کاظم کیانی.
مشخصات نشر	تبریز: زرقلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۴۸ص.
شابک	978-600-303-049-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	اصلاح مضرات خوراکیها.
موضوع	اخلاط چهارگانه
موضوع	Four-fold humours*
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
شناسه افزوده	کیانی، کاظم، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگ	۱۳۹۶ م ۷۳ص/ R۱۳۵
رده بندی دیسی	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۹۲۴۸۵

تلف: ۰۲۱ ۳۵۵۶۴۸۲ (۰۴۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۴۱)

همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



عنوان کتاب: مصلح خوراکیها (اصلاح مضرات خوراکیها)

مؤلف: هانیه صفری - کاظم کیانی

ناشر: انتشارات زرقلم

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۶

تعداد صفحه: ۲۴۸

قطع: وزیری

محل نشر: تبریز

چاپ: کیهان

صحافی: لکلری

طراح جلد: لیتوگرافی واژه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

۰۹۱۴۳۱۸۷۱۶۲

تلفگرام: ۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

شابک: ۷-۰۴۹-۳۰۳-۶۰۰-۹۷۸

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۱	انواع مصلح ها
۱۲	مصلح گوشت ها
۱۳	مصلح مغزها
۱۴	مصلح فراوری شده ها
۱۴	مصلح لبنیات
۱۵	مصلح تنب ها
۱۵	مصلح سبزی ها
۱۶	مصلح حبوبات
۱۷	مصلح میوه ها
۱۸	مصلح ادویه ها
۱۹	مصلح سایر خوراکی ها
۲۳	مصلح گیاهان دارویی
۲۶	اصلاح مزاج
۲۷	اصلاح طبع افراد بلغم مزاج
۳۰	مصلح ها و افزایش وزن
۳۱	علائم سوء مزاج صفراوی
۳۱	علائم عینی
۳۲	علائم ذهنی
۳۳	روش معالجه
۳۳	مواد غذایی سرد و تر
۳۳	اشتها آورها
۳۴	روغن های مفید
۳۴	علائم افراد سوداوی
۳۵	علائم ذهنی

۳۶	روش معالجه
۳۶	اشتها آورها
۳۷	توصیه‌های ضروری برای هر دو مزاج
۳۸	مصلح‌ها و اقسام غذا در طب سنتی
۳۸	غذای لطیف
۳۹	غذای کثیف
۳۹	غذای معتدل
۳۹	غذای صالح‌الکیموس
۴۰	کثیرالغذا
۴۰	قلیل‌الغذا
۴۰	مزه‌ها
۴۱	ترش
۴۱	تلخ
۴۱	شیرین
۴۱	مواد بی‌مزه
۴۲	شور
۴۲	تند
۴۲	خوراکی‌ها بر حسب طبع
۴۲	خوراکی‌های سرد
۴۳	خوراکی‌های معتدل
۴۴	مُصلح خوراکی‌های گرم
۵۰	مُصلح خوراکی‌های سرد
۵۵	مُصلح و مزاج میوه‌ها
۶۰	اهمیت مصلح‌ها
۶۲	واکنش افراد در برابر غذاها
۶۴	مصرف بیش از حد غذاهای گرم یا سرد

۶۵	لزوم تعادل مزاج و غذا
۶۶	غذاهای گرم و سرد
۶۶	غذاهای گرم
۶۶	غذاهای معتدل
۶۷	بلغمی مزاج ها
۷۲	خوراکی های ناسازگار
۷۶	انتخاب گوشت
۸۲	نکات و توصیه ها
۸۴	گوشت گوسفند
۸۵	سایر خواص
۸۶	مضرات
۸۶	گوشت گاو
۸۷	خواص گوشت گاو
۸۸	گوشت بره و بزغاله
۸۹	گوشت گوساله
۹۰	گوشت شکار
۹۱	سودا
۹۴	مواد زیر نباید همزمان مصرف شوند
۹۵	خوردن غذاهایی که
۹۷	مواد زیر را با هم بخورید
۹۹	پر خوری و کم خوری
۱۰۱	پنیر
۱۰۳	توصیه ها
۱۰۵	تخم مرغ
۱۰۶	ماهی
۱۱۰	مصلح تابستان

۱۱۴	توصیه ها
۱۱۷	مصلح زمستان
۱۱۷	موارد پرهیز
۱۱۸	از چه خوردنی ها و نوشیدنی هایی استفاده کنیم؟
۱۲۰	ترتیب خوردن مواد غذایی در طب سنتی
۱۲۰	سبزیجات
۱۲۱	پنیر و گردو
۱۲۲	میوه و غذا
۱۲۲	غذاهای فرآوری شده
۱۲۳	غذای گوشتی
۱۲۴	مصلحات غذایی
۱۲۴	تغذیه در مزاج ها
۱۲۷	دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج
۱۲۸	غذاهای مفید
۱۲۸	مزاج گرم و خشک و استعداد بیماری ها
۱۲۹	دستورات مزاج گرم و تر
۱۳۰	پرهیزهای مزاج گرم و تر
۱۳۰	غذاهای مفید
۱۳۰	استعداد بیماری ها
۱۳۱	دستورات مزاج سرد و تر
۱۳۲	پرهیزهای مزاج سرد و تر
۱۳۲	غذاهای مفید
۱۳۳	استعداد بیماری های
۱۳۴	دستورات مزاج سرد و خشک
۱۳۵	پرهیزهای مزاج سرد و خشک
۱۳۶	غذاهای مفید مزاج سرد و خشک

۱۳۶	استعداد بیماریها
۱۳۷	تغذیه صحیح
۱۴۳	طبع شناسی علمی
۱۴۶	تعریف غذای گرم
۱۴۷	چای و قند و شکر
۱۵۵	ترکیب مفید خوراکی ها
۱۵۵	لوییا و گوجه فرنگی
۱۵۶	ماست و رز
۱۵۷	سیب و ترب فرنگی
۱۵۷	سالاد و روغن های خوب
۱۵۸	ساندویچ با ماست
۱۵۸	رزماری و سرخ کردنی ها
۱۵۹	پیاز و نخود
۱۵۹	طرز تهیه سوپ مغذی با پیاز و نخود
۱۶۰	روتین
۱۶۱	طرز تهیه
۱۶۱	ماهی و کنجد
۱۶۲	طرز تهیه ماهی کبابی
۱۶۲	چای سبز و لیموترش
۱۶۳	تغذیه در طب چینی
۱۶۴	مواد غذایی مناسب برای کنترل هیجانات
۱۶۵	مواد غذایی مفید برای تقویت
۱۶۶	مواد غذایی مناسب برای پاک سازی
۱۶۷	مواد غذایی مناسب برای راه انداختن ...
۱۶۹	تغذیه روزه داران
۱۷۰	برنج و نان

۱۷۰	قبل از خواب میوه میل شود
۱۸۱	برنامه ی غذایی برای روزه داران
۱۸۵	توصیه های تغذیه ای
۱۸۶	گروه میوه
۱۸۷	گروه نان و غلات
۱۸۸	گروه سبزی ها
۱۸۸	سالادها
۱۸۹	غذاها
۱۸۹	شیر و لبنیات
۱۹۰	گروه گوشت
۱۹۴	مصرف غذاهای خشک را محدود کنید
۱۹۷	چربی ها
۱۹۸	توصیه ها
۱۹۹	قندها و شیرینی ها
۲۰۲	چاقی
۲۰۲	تغییرات در چربی های خون
۲۰۳	فشارخون
۲۰۳	سرطان
۲۰۳	تولید رادیکال های آزاد
۲۰۴	تغییرات در دستگاه گوارش
۲۰۴	پوسیدگی دندان ها
۲۰۴	پوکی استخوان
۲۰۵	سایر موارد
۲۰۵	توصیه ها
۲۰۶	سازگار و ناسازگاری غذاها
۲۰۷	ماینتیسم، الکتریسم

۲۰۹	فهرست غذاهای ناسازگار باهم
۲۱۳	شیر
۲۱۶	ماست
۲۱۷	کشک
۲۱۷	دوغ
۲۱۸	نکات مهم
۲۲۲	کدو سبز
۲۲۴	غذا و دارو
۲۲۷	قندهای مفید
۲۳۰	ماست و گوشت
۲۳۱	ماست و خیار
۲۳۲	زرشک پلو با مرغ و باقلا پلو با ماهی
۲۳۳	ماست و دوغ و غذاهای گوشتی
۲۳۳	سبزی یا سالاد
۲۳۴	پنیر
۲۳۶	سرکه
۲۳۷	تنوع خواری
۲۳۷	وعده غذایی ظهر
۲۳۸	آجیل
۲۳۹	ادویه ها
۲۳۹	میوه و غذا
۲۴۰	غذاهای وارداتی
۲۴۷	سخن آخر

در دانش طب سنتی ایران، که ارزش و جایگاه والایی برای تغذیه قائل است و نقش تغذیه درست را در نگاهداشت تندرستی و همچنین درمان بیماری‌ها بسیار پررنگ و حیاتی می‌شمارد، برای هر ماده خوراکی، اعم از غذا یا دارو، به موادی اشاره شده است که در طب سنتی اصطلاحاً مصلح می‌گویند یعنی موادی که باعث می‌شوند اثرات منفی خوراکی‌ها را خنثی کنند.

به نظر استاد اعظم حکیم ابوعلی سینا مصلح به دارویی گفته می‌شود که یک خوردنی یا آشامیدنی را اصلاح نماید، خواه ضرر آن را رفع نماید یا به اثر بیشتر آن کمک کند یا قوت آن را حفظ کند یا شدت و حاکمیت آن را کم نماید یا موجب رسیدن غذا یا دارو به موضع خاص و مورد نظر آن شود و....

در روش تغذیه سنتی ایرانی، همیشه به همراهی «مصلح»ها با غذاها و داروهای مختلف توجه می‌شده و بسیاری از خوراکی‌ها را نوشیدنی‌ها بدون مصلح مصرف نمی‌شده‌اند. اما متأسفانه امروزه بسیاری از این مصلح‌ها کنار گذاشته شده‌اند که سبب کاهش کم و کیف جذب و هضم غذا و افزایش آثار و عوارض آنها خواهد بود.

به پیرامون خود و غذاهایی که می‌خورید توجه کنید: خوردن برنج با زیره سیاه، کاهو با سکنجبین، ماست با نعنای، پونه یا سیاه‌دانه، کباب با سماق، تخم مرغ با دارچین، شیر با عسل، عدسی و باقلا با گلپر، دوغ با کاکوتی، آویشن یا نعنای، ماهی سیر یا گردو، آبگوشت با دنبه و ترشی و... یا پختن گوشت و مرغ همراه با دارچین، زنجبیل و پاپاز و نمونه‌های فراوان دیگر، هیچ‌گاه صرفاً از سر تفنن یا توجه به مزه و رنگ غذاها نبوده است.

حتی ترکیب و دستور پخت غذاهای اصیل ایرانی نیز بسیار حکیمانه و طبعاً بوده و مثلاً شما لیمو عمانی را در فسنجان یا گردو را در قیمه یا قورمه‌سبزی نمی‌بینید. لازم است بدانیم که همه اینها بر اساس دانش و تجربه‌ای عمیق و حکیمانه به دست آمده و شکل گرفته‌اند.

این مجموعه در جایگاهی نیست که بتواند ارزش والای مصلح‌ها را به طور تخصصی به مخاطبان محترم ارائه نماید ولی ما تا جایی که توانستیم مطالبی بسیار مفید را در این زمینه - از اساتید محترم طب ایرانی از جمله ابوعلی سینا و رازی بزرگ و سایر اساتیدی که آثار گرانبهایشان در انتهای کتاب ذکر شده‌اند - به سادگی و روان تدوین نماییم، امیدواریم که مورد پسند مطالعه کنندگان محترم قرار بگیرد.