

۲۰۶۴۹۷

بہ نام خالق یکتا

مواد غذایہ و خواص آنها

مؤلف:

مرضیہ باقری، علیرضا احمدی

چاپ ۱۳۹۶

سرشناسه : باقری، مرضیه، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور : مواد غذایی و خواص آنها/مؤلف مرضیه باقری، علیرضا احمدی.

مشخصات نشر : تهران: شاهق، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۹۷ص.

شابک : 978-600-9924-09-7

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : موادغذایی

Food : موضوع

موضوع : تغذیه

Nutrition : موضوع

موضوع : حبوبات

Legumes : موضوع

شناسه افزوده : احمدی، علیرضا، ۱۳۵۹ -

رده بندی دهکده : ۶۳۷.۱۳۹۷۳۵۵ : ۲م۸/ب

رده بندی دیویی : ۳۰۴۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۳۸

عنوان کتاب : مواد غذایی و خواص آنها

مؤلفان : مرضیه باقری، علیرضا احمدی

ناشر : شاهق

مدیر اجرایی : علیرضا احمدی

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول، ۱۳۹۷

ویراستار : مرضیه باقری

چاپ و صحافی : ردنا (۶۶۱۲۳۹۹۶)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۴-۰۹-۷

قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	نخود
۱۱	نود فرنگی
۱۷	نود
۲۱	عدس
۳۱	دال عدس
۳۷	ماش
۴۷	سویا
۵۳	گندم: فواید و مضرات
۶۱	آشنایی با خواص لوبیا
۷۱	کنجد
۷۹	برنج
۸۹	جو دو سر
۹۷	ذرت یا بلال
۱۱۱	قارچ
۱۱۷	بامیه
۱۲۳	بادمجان
۱۳۱	گوجه فرنگی
۱۴۱	کدو سبز
۱۴۵	سیبزمینی

۱۵۱.....	پیاز خواص و مضرات آن
۱۶۳.....	خواص و مضرات سیر
۱۷۵.....	بادام درختی
۱۸۹.....	سرکه‌ی سیب

www.ketab.ir

مقدمه

هر ماده‌ای که برای تغذیه و حمایت بدن انسان مصرف شود ماده غذایی نام دارد. مواد غذایی اکثراً منشاء حیوانی یا گیاهی دارند و حاوی مواد مغذی ضروری برای بدن انسان است مانند کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها یا مواد معدنی. مواد غذایی توسط یک موجود زنده مصرف می‌شود، جذب می‌شود، توسط سلول‌های آرگانیسم تبدیل به انرژی، حفظ بقاء یا رشد و نمو می‌شود. اگر بتوانیم از زاویه تاریخی به موضوع نگاه کنیم، مشاهده می‌کنیم که انسان‌ها از دو روش شکار و کشاورزی مواد غذایی خود را تأمین می‌کردند، امروزه بیشتر انرژی مصرف شده در جهان توسط صنایع غذایی تأمین می‌شود.

غذا یکی از ضروریات ادامه حیات انسان است زیرا غذا به ماده جامد یا مایعی اطلاق می‌شود که بعد از خوردن و هضم شدن، انرژی و مواد مغذی را برای نگهداری نسوج و بافتها - ترمیم بافت‌های از بین رفته - رشد و نمو - تولید مثل سلولی - تنظیم فعل و انفعالات حیاتی - ایجاد حرارت را انرژی و بالاخره تشکیل مواد ذخیره ای، در بدن مصرف می‌شود.

غذا در صورتی می‌تواند برای انسان مفید و نیازش را برطرف کند که عاری از هرگونه آلودگی باشد در غیر اینصورت باعث بروز انواع مسمومیت‌ها و

عفونت‌های غذایی و در نتیجه بیماری مصرف کننده شده و از جنبه های مختلف ضررهای جبران ناپذیری به فرد و جامعه تحمیل می‌کند.

از طرفی با افزایش روز افزون جمعیت تولید و تهیه مواد غذایی کافی یکی از مسائل پیچیده و بسیار مشکل بویژه در ممالک جهان سوم می‌باشد و با وجود این مشکل مسائلی مانند عدم رعایت موازین بهداشتی در مراحل مختلف تولید و تهیه و مصرف مزید بر علت شده و سبب کاهش هرچه بیشتر مواد غذایی قابل استفاده برای انسان می‌گردد.