

6789

۵۴

۱

۱۸۷

نویس

با نام یزدان پای

دایره المعارف

سرشناسه :	قاسم زاده ، ندا .
عنوان و نام پدیدآور :	میوه درمانی، ندا قاسم زاده
مشخصات نشر :	قم : بیلاق یاران ، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری :	۱۵۲ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۱۲-۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
موضوع :	میوه ها ، مصارف درمانی ، گیاهان دارویی
رده بندی کنگره :	۱۳۹۵۵۵۷TX / ۲۲۵۲
رده بندی دیویی :	۳۴/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی :	۳۵۳۲۵۶۷

مرکز تخصصی : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aianedanesh@yahoo.com

میوه درمانی

ندا قاسم زاده

ناشر بیلاق یاران

نوبت چاپ ۱۳۹۵ ، اول

قیمت ۷۵۰ تومان

شمارگان ۱۰۰۰

چاپخانه جبری

ISBN: 978-600-8122-12-8

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۱۲-۸ *

۷	مقدمه
۸	آناناس
۱۰	آلو
۱۴	آلوجه
۱۶	آلبالو
۱۸	آنار
۲۴	انگور
۳۰	کشمش
۳۱	انجیر
۳۵	انبه
۳۸	ازگیل
۳۹	بادام
۴۱	بادام شیرین
۴۳	بادام تلخ
۴۶	بادام زمینی
۴۹	بلوط
۵۱	به
۵۲	به دانه
۵۵	پسته
۵۸	پر تقال
۶۱	تمشک
۶۳	تمبر هندی
۶۵	توت فرنگی
۶۸	شاه توت
۷۰	توت
۷۱	خیار
۷۵	خرما
۷۸	خر بزه
۸۱	خرمالو
۸۳	دارابی (گریپ فروت)
۸۸	راوند (ریوند چینی)

۸۹	زردآلو.....
۹۳	زرشک.....
۹۶	زیتون.....
۹۸	زالزالک.....
۱۰۰	سیب.....
۱۰۶	سنجد (غیرا).....
۱۰۸	شلیل.....
۱۰۹	طالبی و گرمک.....
۱۱۲	فندق.....
۱۱۴	کیوی.....
۱۱۷	کلابی.....
۱۱۹	گردو.....
۱۲۳	گیلاس.....
۱۲۵	لیموترش.....
۱۳۲	لیمو شیرین.....
۱۳۴	موز.....
۱۳۶	نارگیل.....
۱۴۰	نارنگی.....
۱۴۱	نارنج.....
۱۴۴	هندوانه.....
۱۴۷	هندوانه ابو جهل (حفظل).....
۱۴۸	هلو.....
۱۵۲	منابع.....

مقدمه

میوه‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی را در بردارند که در هیچ گونه از مکمل‌ها یافت نمی‌شوند. در هریک از میوه‌ها با رنگ‌های مختلف خواص و مزایای متفاوتی نهفته است، در این کتاب قصد داریم تا چیزهای بیشتری در این مورد یاد بگیریم.

باید بدانید که لازم است روزانه حداقل ۵ وعده میوه استفاده کنید. این روزها به ویژه برای جلوگیری از سرطان پیشنهاد می‌شود که ۸ تا ۱۳ وعده میوه استفاده شود. منظور از هر وعده عبارت است از یک فنجان میوه خام یا ۱/۲ فنجان میوه طبخ شده، بی‌لبه. برای جلوگیری از بیماری‌های مزمن، مصرف میوه از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. میوه‌ها حاوی مواد معدنی، و فیتوکمیکال‌ها می‌باشند که میزان آنها نیز مثبت شده است و برای بدن مفید می‌باشند و شکر موجود در آنها نیز متعادل بوده و انرژی بیشتری را برای بدن فراهم می‌آورند و بجز همه این موارد، سیستم ایمنی بدن را نیز ارتقا می‌بخشند.

رنگ‌هایی که در میوه‌های مختلف به کار می‌رود، دارای خواص منحصر بفرد خود هستند که به طریقی خاص به سیستم ایمنی بدن سود می‌رسانند. باید از رنگ‌های مختلف استفاده کنید تا بتوانید با بهترین نتیجه را بدست آورید. تحقیقات اخیر دانشمندان حاکی از این امر هستند که مصرف میوه‌ها با رنگ‌های مختلف این امکان را برای افراد فراهم می‌آورند تا بتوانند تمام نیاز بدن را بدست آورند، امری که با وجود هیچ مکمل و یا سیستم‌های ساختگی میسر نخواهد بود. در حدود ۱۲۰۰۰ نوع فیتوکمیکال مختلف توسط دانشمندان کشف شده است اما تاکنون هیچ مکملی ساخته نشده که همه آنها را دارا باشد. لازم به ذکر است که در میوه‌های تازه ۱۸۰ نوع ویتامین و ماده معدنی مختلف یافت می‌شود و بدن ما برای عملکرد مناسب نیازمند آنها می‌باشد.

رنگ‌های متفاوت در میوه‌ها سبب می‌شوند که بدن را در برابر محرک‌های خارجی ایمن‌تر گشته و به رفع استرس‌های مختلف کمک می‌کند.

فاطمه اکبری