

تغذیه و سلامتی

۱۰۰۱ نکته سلامتی



نگارش پژوهش و تالیف

منصور افتخاری

سرشناسه	:	افتخاری، منصور، ۱۳۲۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	۱۰۰۱ نکته سلامتی / نگارش پژوهش و تألیف منصور افتخاری
مشخصات نشر	:	تهران: آراد کتاب، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	:	۴۵۸ص: مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۲۶۵-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
عنوان گسترده	:	هزار و یک نکته سلامتی
موضوع	:	سلامتی — تاثیر تغذیه
موضوع	:	Health — Nutritional aspects
موضوع	:	پزشکی آیورودایی
موضوع	:	Medicine, Ayurvedic
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۴ هـ ۶۴ الف / RA ۷۸۴
بندی یویی	:	۶۱۳/۲
شمار کتابشناسی ملی	:	۴۵۴۶۱۱۲

هزار و یک نکته سلامتی

نویسنده: منصور افتخاری

ناشر: آراد کتاب

ناشر همکار: شینه

چیدمان صفحه: قاسمی (رها)

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۶-۲۶۵-۶

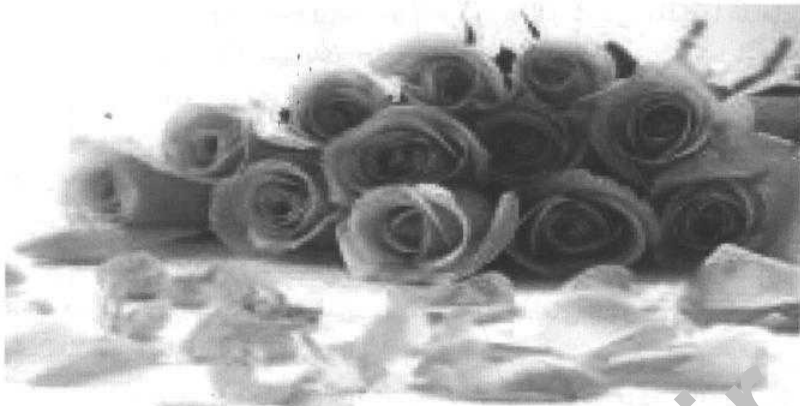
مرکز پخش: آراد کتاب

تلفن: ۶۶۴۸۲۲۲۶

فهرست اجمالی جلد اول کتاب تغذیه و سلامتی و ۱۰۰۱ نکته سلامتی

- ۹.....مقدمه
- ۱۱.....مکتب آیور ودا
- ۱۶.....پیشگفتاری در ساختار تغذیه امروزی
- ۲۱.....فصل اول؛ مقدماتی در اصول تغذیه و تغذیه‌ی کودکان کاربردی و جدید
- ۴۱.....فصل دوم؛ کالری و جداول کالری به شکل جدیدی برای اولین بار
- ۵۱.....فصل سوم؛ رابطه‌ی کالری با سلامتی
- فصل چهارم؛ درم‌های بدون دارو و غذا (انرژی و مغناطیس درمانی، سنگ درمانی
 آب درمانی، رایحه درمانی، طبیعت درمانی، فشارانگشت درمانی، رنگ درمانی)..... ۶۵
- ۹۹.....فصل پنجم؛ مبانی کلی تغذیه بر اساس طبیعت انسان
- ۱۱۷.....فصل ششم؛ بیماری‌هایی که در اثر تغذیه نادرست در بدن نهادینه می‌شوند
- ۱۵۱.....فصل هفتم؛ اطلاعات اجمالی در مورد پوست و مو
- فصل هشتم؛ استفاده بهتر از مودیت این که طبیعت در اختیارمان گذاشته است. ۱۷۵
- ۲۰۳.....فصل نهم؛ شناخت و مهارت‌های آماده‌سازی مواد غذایی
- ۲۲۵.....فصل دهم؛ رژیم‌های غذایی به منظور کاهش برخی بیماری‌ها و عوارض ناخواسته
- ۲۳۹.....فصل یازدهم؛ نحوه‌ی کاربرد و خواص مواد اولیه غذایی برای تهیه‌ی غذا
- ۲۷۱.....فصل دوازدهم؛ خواص و شیوه‌های کاربرد مواد پروتئینی گیاهی و حیوانی
- ۳۱۱.....فصل سیزدهم؛ نوشیدنی‌های سرد و گرم و دمنوش‌های سلامتی
- فصل چهاردهم؛ افزودنی‌های غذا، سس‌ها، بویون، چاشنی، ادویه‌ها
 و سبزی‌های معطر..... ۳۴۱
- ۳۷۹.....فصل پانزدهم؛ سالادها (ساده، پروتئین‌دار و پوره سالادها)
- ۴۰۳.....فصل شانزدهم؛ غذاهای بدون گوشت (سفید و قرمز)
- ۴۱۹.....فصل هفدهم؛ پخت نان‌های ایرانی نازک و حجیم در آپارتمان و نان‌های عصرانه
- ۴۳۹.....و سخن آخر نویسنده
- ۴۴۰.....منابع استفاده شده در تألیف این کتاب





مقدمه

کتابی که در دست دارید مجموعه‌ای از دانستنی‌ها و توصیه‌های بهداشتی پزشکان، متخصصان تغذیه، آشپزهای نامدار و نیز اطلاعات و تجربیات شخصی، که جمع‌آوری و تدوین شده است.

برای رسیدن به سلامت جسم، تغذیه صحیح دروازه‌ی عبور از آن است اهمیت دادن به تغذیه؛ یعنی غذاها و خوراکی‌هایی که روزانه صرف می‌کنیم. گاهی اهمیت و توجه دقیق به آن با وجود ناسرآسی می‌تواند حیاتی باشد؛ یعنی آن قدر مفید که غذایی را به دارویی مهم تبدیل کند یا غذایی با طبع را به سمی تبدیل کند؛ بنابراین، لازم است اتکا به ذائقه خود را تا حدودی کنار گذاریم و در انتخاب غذاهای روزانه را با کسب اطلاعات ساده‌ی پزشکی و تغذیه‌ی امروزه در زمره‌ی اطلاعات عمومی محسوب می‌شود، اهتمام بورزیم و بدانیم که سلامت از آن نشأت می‌گیرد. در مقایسه‌ی پیشرفت علوم از یکصد سال پیش تا به امروز، به برآورد می‌توان گفت که اطلاعات یک کودک پانزده ساله امروزی به اندازه یک دانشمند از سال‌های گذشته است؛ بنابراین از این همه اطلاعات دور و بر خود بهره ببرید و آن‌ها را برای کسب سلامتی خود به کار ببندید که اگر غیر از این باشد کفران نعمت است.

بدون شک، آشپزی هنر است؛ هنری آمیخته با فنون، اطلاعات علوم تغذیه، تعلیم و تربیت و مدیریت خانه‌داری و ... آشپزی را نمی‌توان فقط نیاز جوع دانست، تاریخ، فرهنگ و یک دنیا سلیقه و احساس و همین‌طور انتقال گوشه‌ای از عواطف مادرانه را به همراه خود دارد.

انگیزه‌ای که مرا به نوشتن این مجموعه واداشت باورهای سنتی و اطلاعات ناقص مردم و عدم دسترسی به متخصصان علوم تغذیه برای آگاهی از القاب تغذیه‌ی سالم است. به همین دلیل، سعی شد تا حدودی اطلاعات اولیه آماده‌کردن مواد غذایی به

منظور آشپزی سالم‌تر و مناسب، و همچنین جلوگیری از اثرات سوء تغذیه با غذاهای زیان‌آوری که مخالف ارگانیسم بدن آنها می‌باشد در اختیار قرار دهیم.

نکته‌ی ارزشمند و جدیدی که اساس تحریر این کتاب و جلد دوم آنرا تشکیل داده است؛ تلفیق فن آشپزی، علم پزشکی، گیاه‌شناسی و علوم تغذیه با هم است که از چهار بعد علمی آنها را در مد نظر و نگرش داشته است.

جلد اول، در ۱۷ فصل غیر از توصیه‌های آشپزهای نامدار و متخصصان علوم تغذیه و غیر تغذیه ای به منظور دستیابی به یک سلامت نسبی آورده ایم و چهار فصل را هم به معرفی انواع افزودنی‌های غذایی، و سالادها، غذاهای بدون گوشت و روش پخت نان‌های متعارف ایرانی آورده ایم.

در ضمن، با توجه به معیار پیمانه که بسیار متفاوت است در هر دو جلد کتاب از واحدها ساد تری مانند قاشق، استکان، لیوان، لیتر، گرم و کیلو که ملموس تر است، استفاده شده است.

قسمت دوم مقدمه: آشنایی با مکتب آیور ودا و یک کشف شگفت انگیز
قسمت سوم مقدمه: پیشگفتاری در تغذیه امروزه و تأملی در باورهای ساختار
تغذیه ما

جلد دوم این مجموعه که به زودی چاپ و منتشر خواهد شد شامل یک کتاب کامل آشپزی است در ۱۲ فصل مجزا مشتمل بر دستوالعمل تهیه بیش از هزار نوع غذا و یک فصل به دسرهای شیرین ایرانی اختصاص داده شده که حسب موقعیت توصیه هائی بعنوان غذا درمانی به‌طور استوار از بیماریها که اصل ایده نگارش آن می‌باشد به رشته تحریر آمده است.

شادکام و موفق باشید

• صور افتخاری