

7069

✓ 108

دکتر میوه

محمدستان

www.ketab.ir

سرشناسه: بستان شیرین، محمد، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور: دکتر میوه/نویسنده محمد بستان.

مشخصات نشر: قم: سه نقطه، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.

شابک: 978-600-93365-2-4

موضوع: میوه‌ها -- مصارف درمانی

Fruit -- Therapeutic use

رده بندی کنگ: ۸۵۵ / ۱۳۹۵ / RM۱۳۷

رده بندی دیویی: ۲۶۶

شماره کتابخانه: ۴۵۹۹۱۸۸

نام کتاب: دکتر میوه

ناشر: سه نقطه

نویسنده: محمد بستان

چاپ: طاهر

نوبت چاپ: اول - ۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

مراکز پخش:

۰۹۱۲۷۵۹۶۱۲۹

فهرست مطالب

۱۶.....	انجیر
۹.....	انار
۱۱.....	انگور
۱۴.....	آلبالو
۱۵.....	آلو بخارا
۱۶.....	انبه
۲۳.....	آلوسیام
۲۵.....	آناناس
۲۶.....	ازگیل
۲۹.....	به
۳۳.....	بالنگ
۳۵.....	بادام درختی
۳۶.....	بادام تلخ
۳۸.....	بادام زمینی
۳۹.....	بادام هندی
۵۲.....	پرتقال
۴۲.....	نمشک
۴۳.....	خرما
۴۶.....	توت سفید
۴۸.....	شاه توت
۴۹.....	خیار
۵۰.....	خرمالو
۵۲.....	خربزه

۵۷	زالزالک
۵۸	زیتون
۶۱	زغال اخته
۶۲	زردآلو
۶۷	تمر هندی
۶۶	سیب
۷۰	م
۷۳	شمار
۷۵	شفقالو
۷۷	عناب
۷۹	گللابی
۸۱	هلو
۸۳	کیوی
۸۶	گریپ فروت
۸۸	توت فرنگی
۹۰	نارگیل
۹۲	نارنگی
۹۳	نارنج
۹۶	گیلاس
۹۸	ریواس
۱۰۳	گرمک
۱۰۵	لیمو شیرین
۱۰۶	لیموترش
۱۰۸	هندوانه

مقدمه

مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر شیوه هضم مواد غذایی و سوخت و ساز آنها در بدن دارد. بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان و محققان در این زمینه انجام دادند، مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن بالا می برد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می شود. محققان میوه ها را به ۴ گروه میوه های شیرین، میوه های اسیدی، میوه های غیراسیدی و میوه های خشی تقسیم بندی کرده اند و هر یک را هنگام مصرف میوه ها یا تهیه سالادهای میوه باید در نظر گرفت. ما از میوه های هم گروه استفاده کرد. به عنوان مثال، برای تهیه سالاد میوه تنها افراد از میوه هایی استفاده کنند که در گروه میوه های شیرین قرار دارد زیرا استفاده از میوه های گروه های مختلف موجب بروز واکنش سمی در بدن شده و مشکلاتی را برای مصرف کننده، ایجاد می کند. میوه ها مفیدترین و طبیعی ترین منابع تغذیه برای بشر هستند، از این رو گنجینه آنها در سبد غذایی روزانه خانواده از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تنها نکته مهم این است که هنگام مصرف میوه ها توجه کافی به چگونگی مصرف، میزان و زمان مصرف آنها داشته باشیم. ما در این کتاب قصد داریم تا به فواید میوه ها بپردازیم. امیدواریم تا مفید واقع شود.