

۱۴۹۸۵۴۳

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه سالم و تناسب اندام

(بر اساس ویتامین ها و ارزش مواد غذایی)

مؤلف: باران بگی محمد ابدی

۱۳۹۶

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۲۴-۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۹۲۲۴۴
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه سالم و تناسب اندام (خواص ویتامین ها و ارزش مواد غذایی) / مولف باران بگی محمدآبادی.
مشخصات نشر	تهران: آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۹۶ص: جدول ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
موضوع	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع	مواد غذایی -- خواص درمانی
موضوع	ویتامین ها -- اثر فیزیولوژیکی
رده بندی یوبی	۶۱۳/۳
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ت ۷ پ ۷۸۸۴/۴ RAV
سرشناسه	محمدآبادی، باران، ۱۳۷۱ -
وضعیت فهرست نویسی	فیمبا



مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- نام کتاب: تغذیه سالم و تناسب اندام (خواص ویتامین ها و ارزش مواد غذایی)
- تألیف: باران بگی محمدآبادی
- ناشر: آموزشی تألیفی ارشدان
- ویرایش: اول
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
- حروفچینی و صفحه آرایی: www.irantypist.com
- طراح و گرافیکست: www.irantypist.com
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۶۷-۲۴-۴
- شمارگان: ۱۰۰۰
- مرکز خرید آنلاین: www.arshadan.com
- مرکز پخش و توزیع: ۰۲۱۴۷۶۲۵۵
- قیمت: ۱۱۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل ۱: ویتامین‌ها
۹	ویتامین A
۱۰	منابع ویتامین A
۱۱	بران مورد نیاز
۱۱	ویتامین E
۱۲	فواید
۱۲	افراد در معرض کمبود ویتامین D
۱۳	عوارض مصرف کم
۱۴	علل کمبود
۱۴	میزان مناسب
۱۵	عوارض مصرف زیاد
۱۵	منابع ویتامین D
۱۶	درمان کمبود ویتامین D
۱۶	۱۰ ماده سرشار از ویتامین D
۱۶	ویتامین K
۱۹	فواید ویتامین K
۱۹	کمبود ویتامین K
۲۰	منابع حاوی ویتامین K
۲۰	ویتامین E
۲۲	میزان توصیه شده
۲۳	کمبود ویتامین E

۲۳.....	مصرف بیش از اندازه ویتامین E
۲۴.....	منابع حاوی ویتامین E
۲۵.....	اثرات جانبی
۲۵.....	نقش ویتامین E در ورزش
۲۵.....	ویتامین های گروه B
۲۶.....	تاریخچه
۲۶.....	ویتامین B1
۲۶.....	نقش ویتامین B1
۲۷.....	ویتامین B2
۲۷.....	ویتامین B3
۲۸.....	ویتامین B5
۲۸.....	ویتامین B6
۲۸.....	ویتامین B9
۲۹.....	ویتامین B12
۲۹.....	بیوتین ویتامین B6 و B7
۲۹.....	ویتامین C ث یا ال. آسکوربات یا اسکوربیک اسید
۳۰.....	فواید ویتامین C
۳۱.....	کمبود ویتامین C
۳۲.....	مصرف بیش از اندازه ویتامین C
۳۱.....	منابع حاوی ویتامین C
۱.....	فصل ۲: پروتئین ها
۳۷.....	مقدار مورد نیاز پروتئین برای یک ورزشکار
۳۸.....	منابع غذایی پروتئین ها
۳۸.....	گوشت قرمز
۳۹.....	فراورده های امعاء و احشاء، ماکیان و گوشت شکار

۴۰	 ماهی ها
۴۰	 تخم مرغ
۴۱	 فراورده های لبنی
۴۳	 جایگزین مواد غذایی پروتئینی
۴۳	 جایگزین های (معادلین) مواد غذایی لبنی
۴۳	 ارزش مقایسه ای پروتئین های حیوانی و گیاهی
۴۳	 نسبت پروتئین های حیوانی به گیاهی
۴۵	 فصل ۳: روغن ها
۴۵	 خواص روغن آفتابگردان
۴۶	 خواص روغن کنجد
۴۷	 خواص درخت روغن کدو
۴۸	 خواص روغن زیتون
۴۹	 خواص درمانی زیتون
۵۰	 خواص روغن ذرت
۵۰	 روغن ذرت
۵۰	 خواص روغن سویا
۵۱	 مواد مغذی در سویا
۵۱	 خواص روغن گردو
۵۲	 فواید برگ گردو
۵۲	 هشدار ها و مضرات
۵۲	 خواص روغن پسته
۵۳	 خواص پوست سبز پسته
۵۳	 مواد مغذی پسته
۵۴	 خواص روغن بادام
۵۴	 روغن بادام تلخ

۵۵	 روغن بادام شیرین
۵۷	 فصل ۴: خواص میوه‌ها
۵۷	 موز
۵۹	 تاثیر بی نظیر موز بر تقویت بینایی چشم
۵۹	 فواید شگفت انگیز موز
۶۰	 خواص موز
۶۱	 آویشن
۶۲	 خواص دارویی
۶۲	 طرز استفاده
۶۳	 توت فرنگی
۶۴	 خواص توت فرنگی
۶۴	 انار
۶۵	 انارزی
۶۶	 محصولات
۶۶	 خواص درمانی
۶۷	 خواص میوه انار
۶۸	 خواص قسمت های دیگر درخت انار
۶۸	 مضرات انار
۶۹	 لیمو ترش
۶۹	 مضارف دارویی
۷۰	 موارد مصرف زیبایی
۷۱	 استعمال داخلی
۷۲	 استعمال خارجی
۷۲	 نارگیل
۷۲	 فواید قسمت های مختلف نارگیل

۷۳	اثرات درمانی نارنگیل
۷۴	ترکیبات شیمیایی
۷۴	خواص دارویی
۷۵	مضر است
۷۶	هلو
۷۶	هلو یک میوه کم کالری
۷۷	هلو به هضم راحت غذا کمک می کند
۷۷	هلو برای پوست
۷۸	خواص هلو
۷۹	خیار
۸۰	مضرات
۸۰	خواص دارویی
۸۳	لیمو شیرین
۸۴	گریپ فروت
۸۴	خواص گریپ فروت
۸۵	خواص دارویی
۸۶	خواص دارویی
۸۷	پرتقال
۸۷	پرتقال در پیشگیری و درمان سرما خوردگی
۸۸	فواید پرتقال
۸۸	مضرات پرتقال
۸۸	خواص دارویی پرتقال
۸۹	نارنگی
۹۰	درمان نفخ شکم با نارنگی
۹۰	منبع غنی پتاسیم

۹۰	فواید نارنگی برای پوست
۹۰	خواص پوست نارنگی
۹۱	مضرات نارنگی
۹۱	به
۹۱	خواص غذایی
۹۲	خواص درمانی
۹۲	خواص آب
۹۲	خواص هسته میوه به
۹۳	خواص روغن
۹۳	مضرات به
۹۴	فواید کرک به
۹۴	خواص درمانی دیگر به
۹۴	سیب
۹۴	ارزش غذایی سیب
۹۵	۱۰ خاصیت برای مصرف روزانه ۱ عدد سیب
۹۵	خواص سیب
۹۵	خواص سیب برای شادابی پوست
۹۵	فواید سیب برای مغز و حافظه
۹۶	هضم غذا
۹۶	فواید سیب برای سرطان
۹۶	خواص سیب