

لویا ژاپنی

سویا

یک مائده بهشتی

مؤلف:

دکتر طهمورث فروزین

سرشناسه	فروزمین، طهمورث، ۱۳۰۸ -
عنوان و پدیدآور	لوبیا ژاپنی سویا یک مائده بهشتی / مؤلف طهمورث فروزمین.
مشخصات نشر	تهران: یکان، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۱۲۰۰۰ ریال 964-8870-19-5
یادداشت	فیبا :
یادداشت	: کتابنامه ص. ۸۷
موضوع	: مواد غذایی سویا.
موضوع	: سویا -- مصارف درمانی.
موضوع	: فرآورده‌های سویا.
موضوع	: آشپزی (سویا).
رده‌بندی کنگره	: ۴ف۹س/ TX۵۵۸
رده‌بندی دیویی	: ۶۶۲/۸۰۵۶۵۵
شماره کتابخانه ملی	: ۳۱۵۸۱-۸۵م

لوبیا ژاپنی «سویا» یک مائده بهشتی

مؤلف: دکتر طهمورث فروزمین

چاپ اول: پاییز ۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

چاپخانه: پدیده گوتبرگ

صحافی: ایران زمین

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۸۷۰-۱۹-۵

ISBN: 964-8870-19-5

ارزش نویسنده کتاب از دیدگاه مجامع بین‌المللی انستیتوی آمریکایی انتشار دهنده بیوگرافی نخبگان

جناب آقای دکتر طهمورث فروزین

نام شخصیت‌های ممتاز و برکزیدگان قرن، که در قرن بیستم در شاخه‌های مختلف علوم آثار ارزنده‌ای ارایه کرده‌اند، در مجموعه اسامی نخبگان این انستیتو ثبت می‌گردد، و بر این اساس، نام شما نیز به استناد اثر (آثار) ارزنده شما در همین اسامی نخبگان برجسته آورده شده است.

انتخاب شما به استناد مطالعه درباره شخصیت جنابعالی، عضویتان در سازمان‌های بین‌المللی و تحقیقات از طریق روزنامه‌ها، مجلات و مؤسسات علمی و بررسی‌های همه جانبه این انستیتو بوده است.

در هریک از شماره‌های این مجموعه بین‌المللی، نام برجستگان و نخبگان مطرح در دنیا گردآوری و تنظیم شده است این مجموعه در سال ۲۰۰۱ میلادی چاپ و منتشر خواهد شد، نسخه‌های این مجموعه در اختیار کتابخانه‌ها، گروه‌های تخصصی دانشگاه‌ها، ناشران کتاب، پژوهندگان و بازرگانان به عنوان راه‌های ABI قرار خواهد گرفت. نسخه پیوست به این نامه، اطلاعات مفیدی درباره کتاب ارزشمند مزبور به خواننده خواهد داد، همچنین به خاطر خدمات ارزنده شما لوح سپاسی به حضورتان تقدیم خواهد شد. باید توجه داشت خرید این مجموعه اجباری نیست. ولی افرادی که نامشان در این مجموعه ذکر شده است می‌توانند آن را پیش‌خرید نمایند.

انتخاب افراد شاخص، صرفاً به دلیل توانایی‌های علمی آنان بوده، بر این اساس است، که شما را به عنوان فردی شاخص به جهانیان معرفی می‌کنیم.

در پایان به جنابعالی پیشنهاد می‌گردد، چنانچه افراد شایسته و واجد شرایطی را در این زمینه می‌شناسید آنان را به ما معرفی نمایید تا بررسی‌های لازم در موردشان انجام شود.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
نقش اساسی تغذیه در سلامت انسانها	۷
نقش کریهیدراتها در بدن	۹
نقش پروتئینها در بدن	۱۰
نقش چربیها در بدن	۱۱
نقش لبنیات در بدن	۱۲
نقش سبزیها و میوهها در بدن	۱۲
نقش حبوبات در سلامت بدن ما	۱۳
مسئله تغذیه جوامع مردم	۱۶
بیماریهای شایعی که زندگی ما را تهدید می کند	۱۷
فشار خون	۱۷
تغییر روحیه و خلق	۲۳
سرطان	۲۸
بیماریهای قلبی	۳۲
پوکی استخوان Osteoporosis	۳۳
گوشت آزمایشگاهی	۳۷
یائسگی Menopause	۳۹
بیماری قند Diabetes	۳۹
ناراحتیهای دستگاه گوارش	۴۲
سویا	۴۳
حافظه و رشد قند	۴۴
نقش حیاتی سویا	۴۵
ترکیب غذایی و شیمیایی سویا	۴۷
معنای پروتئین	۴۹
مقدار پروتئین مورد نیاز بدن در هر روز	۵۱
کودکان	۵۱
مردها	۵۱
زنها	۵۱
معمای زندگی	۵۳

صفحه	عنوان
۵۶	لسیتین Lecitin
۵۸	کولین Coline
۵۹	اینوزیتول Inositol
۵۹	ترکیب سویا
۶۵	ویتامین‌ها و املاح موجود در سویا
۶۵	ویتامین A
۶۵	ویتامین C
۶۶	ویتامین‌های گروه B
۶۸	املاح معدنی و مفید سویا
۶۸	متیزیم
۶۸	پتاسیم
۶۸	فسفر
۶۹	کلسیم
۶۹	آهن
۷۰	روی Zinc
۷۰	منگنز Manganese
۷۱	شیر سویا
۷۴	توفو Tofu
۷۵	جولانه سویا
۷۷	آرد سویا
۷۸	سُس سویا
۷۸	پنیر سویا
۸۰	روش‌های تهیه غذا با سویا
۸۱	خورشت سویا
۸۲	خوراک ماهی
۸۳	سویای پخته
۸۳	دلمه سیب‌زمینی با سویا
۸۵	سرگذشت طایفه هونزا Hunzas
۸۷	منابع استفاده شده برای این کتاب
۸۷	سایر تألیفات همین نویسنده