

السلام
الرحمن

جادوی سلامتی

با

میوه ها و سبزی ها

نویسنده: محسن حاجی کاشانی

سرشناسه : حنایی کاشانی، محسن، ۱۳۵۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : جادوی سلامت با میوه‌ها و سبزی‌ها / نویسنده محسن حنایی کاشانی.
 مشخصات نشر : مشهد : سناباد، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.
 شابک : 978-964-6686-88-5
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : میوه‌ها -- مصارف درمانی
 Fruit -- Therapeutic use :
 موضوع : سبزی‌ها -- خواص درمانی
 Vegetables -- Therapeutic use :
 رده بندی کد گره : RS ۱۳۹۷۱۶۴ ج ۲ / ۹
 رده بندی دیویی : ۳۲/۶۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۰۱۰۰۶

انتشارات سناباد، ناشر همکار آبان بانو صفدری

مرکز بخش بهاران: مشهد- بلوار کلاهدوز- کلاهدوز ۲۹- تورج ۱۵- پلاک ۲۷- تلفن: ۰۹۱۵۱۱۳۲۲۹۶-۰۵۱۳۷۲۵۰۹۶۴

جادوی سلامتی با میوه‌ها و سبزی‌ها

محسن حنایی کاشانی

طراحی جلد: زهرا صفی نیا

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپ: هنر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۸۸-۵

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ است

سبزیجات و صیفی جات

۸	جلبک
۸	کلم برگ
۸	قارچ
۹	گوجه فرنگی
۱۰	اسفناج
۱۰	چغندر
۱۱	کاهو
۱۱	تربچه
۱۱	ترتیزک (شاهی)
۱۲	جعفری
۱۲	نعناع
۱۲	سیر
۱۳	فلفل
۱۳	شلغم
۱۳	ذرت
۱۴	آویشن
۱۴	زنجبیل
۱۴	دارچین
۱۴	پونه
۱۵	زعفران
۱۵	گل گاو زبان
۱۶	خرما
۱۶	عناب

میوه‌ها

۱۷	انجیر
۱۸	زالزالک
۱۸	توت
۱۹	بالنگ
۱۹	هویج
۱۹	سیب
۲۱	اندا
۲۲	انگور
۲۴	گریپ فروت
۲۵	به
۲۶	پرتقال
۲۸	تمشک
۳۰	گیلاس
۳۱	زغال اخته
۳۳	خریزه
۳۴	هندوانه
۳۴	زرشک
۳۶	انار
۳۸	کیوی
۳۸	خیار
۳۹	لیموترش
۴۰	لیموشیرین
۴۱	آناناس
۴۱	لبو
۴۱	نارنگی
۴۲	موز

۴۳		نارگیل
۴۳		طالبی
۴۳		گوچه سبز
۴۴		خرمالو
۴۴		آلبالو
۴۵		گلای
۴۶		شاهتوت
۴۷		زردآو
۴۸		هلو
۴۸		آلو
۴۹		ریواس
۵۱		منابع و مآخذ

مقدمه

هرکس که با محصولات کشاورزی در فصل‌های مختلف آشنایی داشته باشد، می‌تواند در جهت سلامتی پیش رود. طبیعت در هر فصل میوه‌ها و سبزیجات گوناگونی که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، می‌پاشد. میوه‌ها و سبزیجات هر فصل، تنوع و دست‌خاص خود را دارد.

مواد غذایی گیاهی حاوی عمده عناصر و مواد مورد نیاز برای سلامتی بدن می‌باشند. به ریزه اینکه فاقد چربی و دارای کالری کمی هستند. خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات، به ویژه خوردنی‌های گیاهی به صورت خام، فوق‌العاده مؤثر است و امیدوارم برنامه غذایی جامع و مؤثر برای سلامتی شما عزیزان باشد.

محسن حنایی کاشانی