

نان خوب را بشناسیم!

نویسنده:

مجید عسکری



۷- نان‌های سبوس دار (نان‌های تیره یا قهوه‌ای) ارزش غذایی بیشتری نسبت به نان‌های سفید و روشن دارند.

۸- مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی را کاهش می‌دهد.

۹- خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می‌شود.

۱۰- دادن نان کپک زده به گاوها مضر و سرطان‌زاست و باعث آلوده شدن شیر می‌شود. لذا از تحویل نان‌های کپک زده به دامداری‌ها و یا افراد نا آشنا خودداری کنید.

نان خوب را بشناسیم!

ناشر: انتشارات کادوسه

نویسنده: مجید عسکری

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحافی: افشین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۲۵-۴-۶

نوبت و سال انتشار: نخست/۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

سررشته :

عنوان و نام پدیدارنده :

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شابک :

وضعیت فهرست نویسی :

موضوع :

موضوع :

موضوع :

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :

عسکری، مجید، ۱۳۲۸ -

نان خوب را بشناسیم / نویسنده مجید عسکری.

تهران: کادوسه، ۱۳۹۷.

۱۷×۱۱ (رنگی): مصور (رنگی): سی.

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۲۵-۴-۶

فبا

Bread

آرد

four

۱۳۹۷/۷۲۲/۷۲۲

۶۶۲/۷۲۲

۵۵۲۸۸۹۲