

مزاج، تغذیه، سلامتی

تألیف

فاطمه کرمانی

انتشارات سمیع

مرشدانه	: کرمانی، فاطمه، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مزاج، تغذیه، سلامت/ تألیف فاطمه کرمانی
مشخصات نشر	: تهران: سمیع، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص: مصور.
شابک	: ۹۶۸-۵۱۲۲-۶۰۰-۹۸۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اخلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humours*
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Health -- Nutritional aspects
: بندی کد ره	: ۱۲۵۸
: رده ب دیویی	: ۶۱۰
: کتابشناسی ملی	: ۵۸۲۹۱۳۱



انتشارات سمیع

مزاج تغذیه سلامت

انتشارات سمیع

■ نوشته: فاطمه کرمانی

■ ناظر فنی: محمد صادق پورامینی

■ شابک: ۹۶۸-۶۰۰-۵۶۲۲-۸۲-۹

■ قطع: رقعی، تعداد صفحه: ۹۶

■ نوبت چاپ اول، سال ۱۳۹۸

■ قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

■ شمارگان: ۲۰۰ نسخه

انتشارات سمیع

شهری: بازار بزرگ ری - طبقه اول - بلاک ۴۵/۱
 تهران: ناصر خسرو، کوچه خداپسند لو، کوچه شهید کجوری، ساختمان صدف پ ۱۱۰
 تلفن: ۵۵۹۵۳۸۰۸ - ۵۵۹۵۳۸۷۱ - تلفکس ۳۳۹۹۶۶۹۱ - همراه: ۰۹۲۲۱۰۱۸۷۵۲

sameipub@yahoo.com ۰۹۳۵۸۸۲۳۳۸۸ پست الکترونیکی:
 www.sameipub.com سایت telegram.me/sameipub کانال

حقوق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب:

۷.....	مقدمه.....
۸.....	ارکان ارینه.....
۹.....	اخلاط اربنه.....
۱۰.....	طبیعت و مزاج غذاها.....
۲۲.....	نقش تغذیه در یادگیری.....
۲۵.....	دلایل عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموزان.....
۲۶.....	عوارض گرسنگی صبحگاهی در دانش آموزان.....
۲۶.....	گروه‌های اصلی غذایی.....
۲۷.....	غذا و تقویت حافظه.....
۳۰.....	میوه‌های حافظه و هوش.....
۳۲.....	تاثیر غذا در دوران امتحانات.....
۳۵.....	اختلالات تغذیه و تهدید سلامتی.....
۳۶.....	تاثیرات تغذیه در رشد ذهنی و جسمی افراد.....
۳۷.....	راهکارهای مناسب در مورد تغذیه و یادگیری.....
۳۸.....	نقش ویتامین‌ها املاح و فیبر در سلامتی.....
۳۸.....	راهکارهای هدفمند جهت تغذیه مناسب.....
۴۰.....	کم خونی و بروز بیماریهای خونی.....
۴۲.....	تغذیه از دیدگاه ائمه اطهار.....

۶.....فاطمه کرمانی

۵۲.....ویتامین‌های شیر

۵۵.....سلامتی تضمین شده با چند اصل

۵۷.....نکات خواندنی بر اساس روایات از طب اسلامی

www.ketab.ir

شناخت مزاج و طبیعت انسان مقدمه‌ای مهم در راه رسیدن به سلامت روحی و جسمی می‌باشد. شرط اصلی سلامت زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح، یعنی استفاده از مقادیر کافی از همه مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت در تمام طول عمر. سلامتی انسان مهم‌ترین و اساسی‌ترین نعمت در زندگی است. پس سلامتی گوهری است ارزشمند، کسانی ارزش آن را می‌دانند که طعم تلخ بیماری را چشیده باشند و حاضرند تمام زندگی خود را تقدیم کنند تا سالم باشند. در آفرینش موجودات عالم مطمئناً خلقت گیاه، یک معجزه‌ی شگرف است. همانطور که نظامی گنجوی فرموده‌اند: در زمین هیچ گیاهی آفریده نشده، مگر بر اثر آن اثر شفا بخشی نهفته باشد. کشور ما سرزمین میوه و سبزی‌ها و گیاهان فراوان است. اگر مردم از خواص آنها آگاه باشند و از رژیم درستی پیروی نمایند، سودهای سرشاری خواهند برد. درست است که علمای قدیم در ایران معالجات خود را بر پایه استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها و گلها و گیاهان قرار داده‌اند و هنوز هم در بعضی از خانواده‌ها معالجات اولیه به همان ترتیب قدیم است. ولی آگاهی از

خواص آنها تا کنون بر عموم مقدر نبوده و آنچه باید آموخت راه صحیح استفاده از این گنجینه‌ی گرانبهاست. گیاهان دارویی از آنجا که دارای خصوصیات ویژه از جمله: تنوع و تحمل و مقاومت می‌باشند و با اقلیم‌های متفاوت سازگاری دارند باعث گردیده در مقوله فضای سبز و مناظر شهری به راحتی راه پیدا کنند و نسل جدیدی از پارک‌ها و فضای سبز شهری را رقم بزنند و در پی این موضوع مطالعه بر روی گونه‌هایی که می‌توانند کاربرد فضای سبزی داشت باشند آغاز گردید که عمدتاً گونه‌های انتخاب شده که با محیط اقلی سازگاری داشتند و از جمله آنان می‌توان، گل شقایق - آفتابگردان - شادان - میخک - همیشه بهار و بنفشه را نام برد. در این کتاب به معرفی خصوصیات مزاج‌های مختلف و رابطه آن با تغذیه و سلامت پرداخته شده است.

نکته: از مصرف بی رویه گیاهان دارویی اجتناب کنید همان اندازه که مفید هستند به همان اندازه هم مصرف بیش از حد آنها دارای مضراتی نیز می‌باشد و همچنین اگر چه چار بیماری خاصی هستید بهتر است قبل از مصرف داروهای گیاهی با پزشک مشورت کنید.

ارکان اربعه:

دانشمندان قدیم معتقد بودند که تمام موجودات از ۴ رکن اصلی (خاک، آب، هوا، آتش) تشکیل شده‌اند. هر موجودی پس از تجزیه به این ۴ رکن تبدیل می‌گردد.

طبیعت خاک سرد و خشک، آب سرد و تر و آتش گرم و خشک می‌باشد.