



فرآوری میوہا

مارال میرچی

www.ketab.ir

انتشارات آشیانه مهر

فرآوری میوه‌ها

نویسنده: مارال میرچی

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۳۲-۲۱-۵

نشانی: قم - ۴۵ متری عمار یاسر - پلاک ۹۲

atohidi26@yahoo.com

ارتباط با مشریان: ۰۲۵۳۷۷۱۳۷۷۳

کلیه حقوق، برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: میرچی، مارال، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: فرآوری میوه‌ها/ نویسنده: مارال میرچی.

مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر؛ ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۳۲-۲۱-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: میوه‌ها

Fruit

موضوع: کنسروسازی

Canned foods industry

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴۴۰ TP

رده‌بندی دیویی: ۶۴۴/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۶۶۳۴

فهرست

- ۹ مقدمه
- ۹ همه چیز درباره میوه
- ۱۵ میوه‌های نراهم
- ۱۷ فرآوری میوه‌ها
- ۱۸ کنسرو و کمپوت کردن
- ۱۹ نکات ضروری
- ۲۰ تاریخچه کنسرو سازی در ایران و جهان
- ۲۱ در جهان
- ۲۷ در ایران
- ۲۸ تفاوت میان میوه و سبزیجات
- ۳۱ تفاوت میان میوه و سبزیجات
- ۳۴ میوه‌هایی با پروتئین بالا
- ۳۷ فهرستی از میوه‌های با پروتئین بالا

۳۸.....فواید میوه‌ها و سبزیجات

۴۵.....اهمیت میوه و سبزی در سلامت روان

۴۷.....میوه یا آب میوه؟

۵۸.....بزرگترین شرکت‌های جهان در زمینه میوه

۵۸.....حمل و نقل میوه با dhl

۸۶.....کاکائو و نوتلا

۹۵.....میوه و نستله

۱۴۶.....کشت میوه همراه با کاتریلار

۱۵۹.....فروش اینترنتی میوه در آمازون

۱۷۰.....نقش میوه‌ها در سبب وی

مقدمه

میوه‌ها و سبزیجات به علت داشتن ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و فیبرها نقش مهمی در سبب غذایی خانوارها در جامعه دارند. انواع میوه‌ها و سبزیجات از نظر مواد مغذی متفاوت می‌باشند، برخی از میوه‌ها و سبزی‌ها منابع عالی کاروتنوئیدها (پیش ساز ویتامین A)، برخی منابع غنی ویتامین C، فولات یا پتاسیم می‌باشند. سبزیجات برگ‌دار سبز تیره، میوه‌های رنگی و حبوبات از نظر بسیاری مواد مغذی غنی می‌باشند اغلب میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی چربی ندارند و نیز کالری کمی دارند. بیشتر آنها فیبر بالایی دارند و سریع آماده می‌شوند. میوه و سبزی کلید سلامت رژیم غذایی هستند و مصرف مقادیری از این گروه‌ها به عنوان بخشی از الگوی غذایی سالم می‌تواند افراد را علیه بسیاری از بیماری‌های مزمن محافظت نماید.

همه چیز درباره میوه

هنگامی که در آشپزی بحث از میوه به عنوان غذا می‌شود، این واژه معمولاً فقط به میوه گیاهانی گفته می‌شود، که شیرین و گوشتدار هستند