

5654

۱-
اول

۱۵۶

نویس
—



www.ketab.ir



فرآوری فرآورده‌های دامی

شبنم سلاطین

انتشارات آشیانه مهر

فرآوری فرآورده‌های دامی

نویسنده: شبنم سلامت

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۱۹-۸

نشانی: قم - ۴۰ متر مینو عمار یاسر - پلاک ۹۲

atohidi26@yahoo.com

ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۷۷۱۳۷۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: فرآوری فرآورده‌های دامی / شبنم سلامت

مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر؛ ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۵-۱۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فرآورده‌های حیوانی

موضوع: Animal products

موضوع: مواد غذایی حیوانی

موضوع: Food of animal origin

موضوع: فرآورده‌های حیوانی -- ایران

موضوع: Animal products -- Iran

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ TS۱۹۵۵

رده‌بندی دیویی: ۵۹۱/۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۳۳۰۸

فهرست

۱۵.....	مقدمه
۱۶.....	شیر گاو
۱۸.....	پروتئین موجود در شیر گاو
۱۸.....	پروتئین آب پنیر در شیر گاو
۱۹.....	پربی شیر
۱۹.....	چربی های ترانس در شیر گاو
۲۰.....	کربوهیدرات
۲۰.....	ویتامین ها و مواد معدنی موجود در شیر گاو
۲۲.....	هورمون ها در شیر گاو
۲۳.....	خواص شیر گاو و پوک استخوان
۲۳.....	خواص شیر گاو و فشار خون
۲۳.....	بیماری عدم تحمل لاکتوز
۲۵.....	عوارض مصرف شیر گاو - آلرژی به شیر
۲۵.....	آکنه
۲۵.....	شیر و سرطان
۲۶.....	پاستوریزه کردن شیر گاو
۲۶.....	یکسان سازی
۲۷.....	مقاسیه شیر خام با شیر پاستوریزه
۲۹.....	فرآورده های لبنی
۲۹.....	انواع فراورده های لبنی
۳۳.....	اقتصاد فراورده های لبنی در ایران

- همه چیز درباره پنیر ۳۳
- ارزش غذایی پنیر ۳۳
۱. پروتئین ۳۳
۲. کربوهیدرات پنیر ۳۴
۳. چربی‌های پنیر ۳۴
۴. ویتامین‌ها و مواد معدنی پنیر ۳۵
۵. ویتامین A پنیر ۳۵
۶. روی ۳۵
۷. ریبوفلاوین ۳۶
۸. سلنیوم ۳۶
۹. سلن پنیر ۳۶
۱۰. پنیر دارای ویتامین B12 است ۳۶
۱۱. فسفر پنیر ۳۶
۱۲. کلسیم موجود در پنیر ۳۷
۱۳. ویتامین B2 ۳۷
- خواص و فواید پنیر برای بدن ۳۷
۱. داشتن استخوان قوی ۳۷
۲. پنیر برای بهبود سلامت قلب ۳۸
۳. پنیر برای جلوگیری از سلول‌های سرطانی ۳۸
۴. پنیر برای جلوگیری از دیابت ۳۹
۵. پنیر مفید برای پوکی استخوان ۳۹
۶. پنیر برای ساخت ماهیچه ۳۹
۷. پنیر برای سلامت دندان ۴۰
۸. پنیر برای درمان فشار خون بالا ۴۰
۹. پنیر برای کاهش استرس ۴۱
۱۰. پنیر موثر در درمان میگرن ۴۱

۱۱. بهترین منوی غذایی ۴۱
۱۲. پنیر دارای باکتری خوب برای بدن است ۴۲
۱۳. پنیر دارای چربی‌های طبیعی خوب برای بدن است ۴۲
۱۴. پنیر منبع پروتئین غیر گوشتی ۴۳
۱۵. پنیر برای بهبود سیستم ایمنی ۴۳
۱۶. پنیر برای درمان در دوران بارداری ۴۳
۱۷. پنیر برای درمان بی‌خوابی ۴۴
۱۸. پنیر مناسب برای آرتروز ۴۴
۱۹. پنیر موثر برای سندرم قبل از قاعدگی ۴۴
۲۰. غذای راحت ۴۵
- فواید زیبایی پنیر ۴۵
۲۱. استحکام موی سر با پنیر ۴۵
۲۲. برق مو با پنیر ۴۶
۲۳. پنیر برای بلند کردن موی سر ۴۶
۲۴. پنیر مناسب برای پالت مو ۴۶
۲۵. پنیر برای درخشش پوست ۴۶
۲۶. پنیر برای جوش‌های پوست ۴۷
۲۷. اختلال پوستی ۴۷
۲۸. الاستیست پوست ۴۷
۲۹. پنیر برای آلرژی پوستی و حساس بدن ۴۸
۳۰. پنیر برای سلامت ناخن‌ها ۴۸
- فواید و مضرات پنیر از دیدگاه اسلام ۴۸
- خواص و فواید خوردن پنیر با گردو از نظر طب اسلامی ۴۹
- عوارض و مضرات احتمالی پنیر ۵۰
- حساسیت به لاکتوز ۵۰
- آلرژی به شیر ۵۱

کره	۵۱
ارزش غذایی کره	۵۳
چربی ترانس کره	۵۵
ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در کره	۵۶
مزایای بهداشتی و درمانی کره	۵۷
خواص کره	۵۷
چاقی در اثر مصرف کره	۵۹
عوارض جانبی کره	۵۹
روغن کره	۶۰
آلرژی شیر	۶۰
بیماری عدم تحمل لاکتوز	۶۰
گاوهای غلاف حواری و محصولات لبنی	۶۱
طریقه‌ی تولید کره	۶۲
خلاصه	۶۲
فواید لبنیات	۶۳
خواص لبنیات برای بدن انسان	۶۳
تاثیر مصرف شیر و لبنیات بر سلامتی	۶۴
۱- پیشگیری از پوکی استخوان با استفاده از لبنیات	۶۴
۲- کاهش احتمال ابتلا به سرطان با مصرف شیر	۶۴
۳- تامین کلسیم با استفاده از لبنیات	۶۶
نیاز به کلسیم در طول زندگی تغییر می‌کند	۶۷
۴- پیشگیری از بیماری‌های قلبی با مصرف شیر	۶۸
عوارض نخوردن لبنیات	۶۹
با نخوردن لبنیات استخوانهایتان ضعیف‌تر میشوند	۷۰
نخوردن لبنیات ممکن است موجب تغییر وزن‌تان شود	۷۱
با قطع مصرف لبنیات پوست‌تان روشن می‌شود	۷۱

- ۷۲..... با نخوردن لبنیات کمتر احساس نفخ می کنید
- ۷۳..... نخوردن لبنیات احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد
- ۷۴..... مضرات مصرف لبنیات
- ۸۰..... فواید شگفت انگیز گوسفند
- ۸۱..... مزایای بهداشتی استفاده از گوشت گوسفند
- ۸۱..... مزایای گوشت گوسفند بر اساس تغذیه
- ۸۱..... ۱- انرژی بالا (هر ۱۰۰ گرم گوشت، ۲۰۶ کیلوکالری دارد)
- ۸۲..... ۲- پروتئین بالا (هر ۱۰۰ گرم گوشت، ۱۷/۱ گرم پروتئین دارد)
- ۸۲..... ۳- کلسیم بالا (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۱۰ میلی گرم کلسیم دارد)
- ۸۳..... ۴- فسفر (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۱/۹۱ میلی گرم فسفر دارد)
- ۸۵..... ۵- ویتامین B (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۰/۱۵ میلی گرم ویتامین B دارد)
- ۸۳.....
- ۸۴..... ۶- سلنیوم (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۷/۰ میلی گرم سلنیوم دارد)
- ۸۴..... ۷- ویتامین B (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۰/۲ میلی گرم ویتامین B دارد)
- ۸۵..... ۸- ویتامین B (هر ۱۰۰ گرم گوشت ۲/۳ میلی گرم ویتامین B دارد)
- ۸۵..... گوشت گوسفند و رابطه آن با سلامتی ما
- ۸۵..... ۱- جلوگیری از سرطان
- ۸۵..... ۲- از دست دادن وزن
- ۸۶..... ۳- جلوگیری از کم خونی
- ۸۶..... ۴- جلوگیری از نقص های زایمان
- ۸۷..... ۵- کاهش درد هنگام قاعدگی
- ۸۷..... ۶- حفظ سلامت پوست
- ۸۸..... ۷- جلوگیری از اوتیسم، استرس و افسردگی
- ۸۸..... ۸- جلوگیری از سکتة مغزی و بیماری کلیه
- ۸۸..... ۹- منبع انرژی قابل توجه
- ۸۹..... ۱۰- حفظ سلامت استخوان

- ۸۹ ۱۱- تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۹۰ نکاتی درست برای مصرف گوشت گوسفند
- ۹۰ اثرات جانبی گوشت گوسفند برای سلامت بدن
- ۹۰ فشار خون بالا
- ۹۱ کلسترول
- ۹۱ دیابت
- ۹۲ همه چیز درباره گوسفندان
- ۹۲ نقش گوسفند در زندگی انسان‌ها
- ۹۳ شناختی کوتاه درباره گوسفندان وحشی
- ۹۴ کاربردهای دیگر گوسفندان
- ۹۴ چه نژادی برای پرورش مناسب‌تر است
- ۹۵ پشم گوسفند
- ۹۶ ویژگی‌های پشم گوسفند
- ۹۶ نژاد گوسفندهای پشمی
- ۹۷ گوسفندان پشم ظریف
- ۹۷ گوسفندان پشم متوسط
- ۹۷ گوسفندان پشم ب‌لند
- ۹۷ گوسفندان پشم آمیخته
- ۹۸ گوسفندان پشم قالی
- ۹۸ برداشت و چیدن پشم گوسفندان و دام‌ها
- ۹۸ نکات چیدن پشم گوسفندان و انواع دام
- ۹۹ خواص، ویژگی‌ها و کاربرد پشم گوسفند و انواع دام‌ها
- ۱۰۱ شیر و خواص و مضرات آن
- ۱۰۳ خواص درمانی مصرف شیر گاو
- ۱۰۳ شیر و سلامت استخوان‌ها
- ۱۰۴ شیر و سلامت قلب

۱۰۵	شیر و سرطان
۱۰۶	شیر و افسردگی
۱۰۶	عضله سازی
۱۰۷	تاثیرات نوشیدن شیر در بدن شما
۱۰۸	مواد تشکیل دهنده شیر
۱۱۱	نگرانی‌ها و اقدامات احتیاطی در خصوص نوشیدن شیر گاو
۱۱۲	آلرژی به شیر
۱۱۲	مصرف بیش از حد
۱۱۴	۱۰ ایده برای صبحانه عالی
۱۱۴	بلعور چه دوست، سیب و دارچین
۱۱۶	بروسای ایالتیایی
۱۱۷	اسموتی
۱۱۸	املت پنیر و گوجه فرنگی
۱۱۹	پن کیک با مربا
۱۲۰	فرنچ تست با سیب
۱۲۲	پن کیک آمریکایی
۱۲۳	فریتا با بروکلی
۱۲۴	ساندویچ سیب و کره بادام زمینی
۱۲۵	برنج و تخم مرغ خام
۱۲۶	انواع گوشت فرمز
۱۲۶	گوشت گوسفند
۱۲۷	گوشت بز
۱۲۷	گوشت بره و بزغاله
۱۲۸	گوشت گوساله
۱۲۸	گوشت گاو
۱۲۹	گوشت آهو

- گوشت گوزن ۱۲۹
- گوشت گورخر ۱۳۰
- گوشت شتر ۱۳۰
- خاصیت‌های گوشت قرمز ۱۳۱
- ارزش غذایی گوشت قرمز ۱۳۲
- پروتئین ۱۳۲
- چربی ۱۳۲
- انرژی ۱۳۲
- ویتامین D ۱۳۳
- مجموعه‌ی ویتامین B ۱۳۳
- آهن ۱۳۳
- اسیدهای چرب امگا ۳ ۱۳۴
- روی (زینک) ۱۳۴
- سلنیوم ۱۳۴
- خواص گوشت قرمز برای سلامتی ۱۳۵
۱. حاوی آنتی‌اکسیدان و مبارزه علیه رادیکال‌های آزاد ۱۳۵
۲. کنترل فرایند تولید مثل ۱۳۵
۳. پیشگیری از کم خونی ۱۳۶
۴. پیشگیری از بی‌خوابی ۱۳۶
۵. پیشگیری از راشیتسم ۱۳۷
۶. مفید برای بارداری ۱۳۸
۷. کاهش سطح کلسترول ۱۳۸
۸. کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی ۱۳۹
۹. حفظ سلامت دستگاه قلبی و عروقی ۱۳۹
- خواص گوشت قرمز برای سلامت مغز ۱۴۰
۱۰. بهبود حافظه ۱۴۰

۱۱. پیشگیری از آلزایمر زودرس ۱۴۱
۱۲. بهبود تمرکز ۱۴۲
۱۳. بهبود افسردگی ۱۴۲
۱۴. افزایش انرژی ۱۴۲
- خواص گوشت قرمز برای سلامت چشم ۱۴۳
۱۵. حفظ سلامت چشم‌ها ۱۴۳
۱۶. پیشگیری از آب مروارید ۱۴۳
- خواص گوشت قرمز برای سلامت پوست ۱۴۴
۱۷. پیشگیری از پیری زودرس ۱۴۴
۱۸. بهبود سلامت پوست ۱۴۴
۱۹. حفظ سلامت مو ۱۴۵
- عوارض جانبی مصرف بیش از اندازه‌ی گوشت قرمز ۱۴۶
۸. خاصیت باورنکردنی گوشت گوسفند برای سلامتی ۱۴۷

مقدمه

دامداری (انگلیسی: Pastoralism) شاخه‌ای از کشاورزی است که با پرورش دام سروکار دارد. تفاوت دامداری با دامپروری این است که در دامداری بیشتر از چراگاه‌های تازه و منابع آب طبیعی استفاده می‌شود و اینکه در دامپروری تلاش بر این است که با بهره‌گیری از علوم نوین پرورشی را افزایش داد، ولی دامداری بر سنت مبتنی است. سابقه دامداری به انقلاب نوسنگی می‌رسد.

هر موجود زنده‌ای چه گیاهی و چه حیوانی جهت زنده ماندن به انرژی نیازمند است. موجودات زنده انرژی لازم برای ادامه زندگی را یا از طریق فتوسنتز به دست می‌آورند یا از طریق تغذیه مواد موجود در محیط پیرامون کسب می‌کنند.

بشر اولیه هم از ریشه و میوه گیاهان و هم از شکار بعضی از حیوانات آبری - که به وسیله دست شکار می‌کرد - تغذیه می‌کرده است. اهلی کردن حیوانات توسط بشر، یکی از اقدام‌های اساسی و مهم بوده که سبب تحول غذایی و بهبود تغذیه وی گردیده است.