

5653

موس

آ

اول

۱۲۸



www.ketab.ir



بان و پینیر: جهانی و متنوع

شبنم سادات

www.ketab.ir

انتشارات آشیانه مهر

## نان و پنیر: جهانی و متنوع

نویسنده: شبنم سلامت

طرح جلد و متن: جواد واعظی

نوبت انتشار: اول - ۱۳۹۳

شماره نان: ۱۳۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۵-۱۸-۱

نشانی: قم - ۱۵ متری عباس یاسر - پلاک ۹۲

atohidiz6@yahoo.com

ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۲۷۷۱۳۷۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: نان و پنیر: جهانی و متنوع / شبنم سلامت

مشخصات نشر: قم، آشیانه مهر: ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۳۵-۱۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: نان -- خواص درمانی

موضوع: Bread -- Therapeutic use

موضوع: پنیر -- خواص درمانی

موضوع: Health -- Nutritional aspects

موضوع: نان -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Bread -- Religious aspects -- Islam

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ RM۲۵۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۸۲۰۵

## فهرست

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۱۱ | مقدمه .....                      |
| ۱۴ | اهمیت نان .....                  |
| ۱۶ | ۱) سرچشمه زندگی .....            |
| ۱۶ | ۲) بهترین طعام .....             |
| ۱۷ | ۳) ساختمان بدن و نان .....       |
| ۱۷ | ۴) نان عامل شکوفایی و رشد .....  |
| ۱۹ | ۵) توجه به چگونگی تهیه نان ..... |
| ۲۰ | احترام نان .....                 |
| ۲۲ | ۱) پایمال نشدن .....             |
| ۲۲ | ۲) نگذاشتن چیزی روی نان .....    |
| ۲۳ | ۳) نبریدن نان با چاقو .....      |
| ۲۳ | ۴) برکت درهر لقمه نان .....      |
| ۲۳ | ۵) شروع غذا با آمدن نان .....    |
| ۲۴ | ۶) ارزش خرده‌های نان .....       |
| ۲۵ | ۷) صدقه دادن نان .....           |
| ۳۱ | اهمیت نان در اسلام .....         |
| ۳۳ | اهمیت نان .....                  |
| ۳۴ | ۱. سرچشمه زندگی .....            |
| ۳۴ | ۲. بهترین طعام .....             |
| ۳۵ | ۳. ساختمان بدن و نان .....       |
| ۳۵ | ۴. احترام نان .....              |

۱. پایمال نشدن..... ۳۸
۲. نگذاشتن چیزی روی نان..... ۳۸
۳. نبریدن نان با چاقو..... ۳۹
۴. برکت در هر لقمه نان..... ۳۹
۵. شروع غذا با آمدن نان..... ۴۰
۶. ارزش خرده‌های نان..... ۴۰
۷. توجه به چگونگی تهیه نان..... ۴۱
۸. سبقه دادن نان..... ۴۲
- نان و پنیر و سبزی و پوکی استخان..... ۴۷
- بهترین زمان مصرف خوراک نان، پنیر و سبزی..... ۴۷
- فواید پنیر..... ۵۰
- ارزش غذایی پنیر..... ۵۱
۱. پروتئین..... ۵۱
۲. کربوهیدرات پنیر..... ۵۱
۳. چربی‌های پنیر..... ۵۲
۴. ویتامین‌ها و مواد معدنی پنیر..... ۵۲
۵. ویتامین A پنیر..... ۵۲
۶. روی..... ۵۳
۷. ریوفلاوین..... ۵۳
۸. سلنیوم..... ۵۳
۹. سدیم پنیر..... ۵۳
۱۰. پنیر دارای ویتامین B<sub>۱۲</sub> است..... ۵۱
۱۱. فسفر پنیر..... ۵۴
۱۲. کلسیم موجود در پنیر..... ۵۴
۱۳. ویتامین K..... ۵۴
- خواص و فواید پنیر برای بدن..... ۵۵

۱. داشتن استخوان قوی ..... ۵۵
۲. پنیر برای بهبود سلامت قلب ..... ۵۵
۳. پنیر برای جلوگیری از سلول‌های سرطانی ..... ۵۶
۴. پنیر برای جلوگیری از دیابت ..... ۵۶
۵. پنیر مفید برای پوکی استخوان ..... ۵۶
۶. پنیر برای ساخت ماهیچه ..... ۵۷
۷. پنیر برای سلامت دندان ..... ۵۷
۸. پنیر برای درمان فشار خون بالا ..... ۵۸
۹. پنیر برای کاهش استرس ..... ۵۸
۱۰. پنیر موثر در درمان میگرن ..... ۵۸
۱۱. پنیر موی غذایی ..... ۵۹
۱۲. پنیر دارای باکتری خوب برای بدن است ..... ۵۹
۱۳. پنیر دارای چربی‌های طبیعی خوب برای بدن است ..... ۶۰
۱۴. پنیر منبع پروتئین غیر گوشتی ..... ۶۰
۱۵. پنیر برای بهبود سیستم ایمنی ..... ۶۰
۱۶. پنیر برای درمان در دوران بارداری ..... ۶۱
۱۷. پنیر برای درمان بی‌خوابی ..... ۶۱
۱۸. پنیر مناسب برای آرتروز ..... ۶۲
۱۹. پنیر موثر برای سندرم قبل از قاعدگی ..... ۶۲
۲۰. غذایی راحت ..... ۶۲
- فواید زیبایی پنیر ..... ۶۳
۲۱. استحکام موی سر با پنیر ..... ۶۳
۲۲. برق مو با پنیر ..... ۶۳
۲۳. پنیر برای بلند کردن موی سر ..... ۶۳
۲۴. پنیر مناسب برای بافت مو ..... ۶۴
۲۵. پنیر برای درخشش پوست ..... ۶۴

- ۶۴..... ۲۶. پنیر برای جوش‌های پوست
- ۶۵..... ۲۷. اختلال پوستی
- ۶۵..... ۲۸. الاستیست پوست
- ۶۵..... ۲۹. پنیر برای انرژی پوستی و حساس بدن
- ۶۶..... ۳۰. پنیر برای سلامت ناخن‌ها
- ۶۶..... فواید و مضرات پنیر از دیدگاه اسلام
- ۶۷..... خواص و فواید خوردن پنیر با گردو از نظر طب اسلامی
- ۶۸..... عوارض و مضرات احتمالی پنیر
- ۶۸..... حساسیت به لاکتوز
- ۶۹..... انرژی به شهر
- ۶۹..... ۵ دلیل برای مصرف نان
- ۷۰..... نان: مصرف به اندازه باعث کنترل وزن می‌شود
- ۷۱..... نان: مفید برای دفع راحت‌تر
- ۷۲..... نان: برای تأمین انرژی بدن
- ۷۲..... نان: دوستدار مغز و عملکردهای ذهنی ما
- ۷۳..... نان‌های رژیمی چقدر رژیمی‌اند؟
- ۷۳..... نان مناسب خود را انتخاب کنید
- ۷۵..... انتخاب بهترین نان
- ۷۵..... بافت نان
- ۷۶..... مواد تشکیل دهنده نان
- ۷۸..... نان مخصوص بیماران سلیاکی
- ۷۹..... بیماران دیابتی و نان مناسب
- ۸۱..... مشخصات نان سوخاری و آرد سوخاری
- ۸۲..... گلوتن
- ۸۳..... ویژگی‌های نان سوخاری
- ۸۴..... آرد سوخاری

- تهیه آرد سوخاری در صنعت ..... ۸۵
- ماده سرطان زای آکریلامید ..... ۸۶
- استفاده از آرد سوخاری در تهیه غذا ..... ۸۶
- نگهداری آردهای سوخاری ..... ۸۷
- نشانه‌های فساد آرد سوخاری ..... ۸۷
- نان؛ دیروز، امروز، فردا ..... ۸۸
- نان سبوس دار بهتر است ..... ۹۷
- نان‌های ایرانی چگونه اند ..... ۹۹
- سبوس چیست؟ ..... ۱۰۲
- نان عاری از گلوتن ..... ۱۰۵
- فواید بیسمار نان ..... ۱۱۱
- مصرف به اندازه باعث کنترل وزن می‌شود ..... ۱۱۱
- خواص نان: مفید برای دفع راحت تر ..... ۱۱۲
- خواص نان: برای تأمین انرژی بدن ..... ۱۱۳
- خواص نان: دوستدار مغز و عملکردهای ذهنی ما ..... ۱۱۳
- ۷ باور غلط درباره نان ..... ۱۱۴
- کیفیت نان به نوع آرد آن بستگی دارد ..... ۱۱۴
- نان جو حجیم برای دیابتی‌ها مضر است ..... ۱۱۵
- هر نان سبوس داری مغذی نیست! ..... ۱۱۶
- نان چاودار اشتها را کنترل می‌کند ..... ۱۱۷
- نان ذرت مخصوص مبتلایان به سیلیاک ..... ۱۱۸
- نان‌های خشک و سوخاری برای کاهش وزن مناسب نیستند ..... ۱۱۹
- همه چیز درباره پنیر ..... ۱۲۰
- ارزش غذایی پنیر ..... ۱۲۰
- نان سبوس دار ..... ۱۲۶



## مقدمه

بررسی‌ها و آنچه از متون تاریخی استفاده می‌شود، استفاده، شناخت، کاشت، داشت و مصرف گندم را بایستی همزاد با تاریخ بشر دانست.

اهمیت گندم، آن چنان واضح است که آدمی را از پرداختن به آن بی‌نیاز می‌سازد. اگر در تاریخ می‌خوانیم که فلان حاکم و یا فلان حکیم، مردم را به ذخیره گندم برای مبارزه با قحطی‌ها و خشکسالی‌ها توصیه می‌کند، اگر یکی از دلایل نجات حضرت یوسف (ع) از زندان و وزیر شدن او، تأمین خالص وی درباره ذخیره گندم بود، همگی بر اهمیت ویژه و حیاتی این محصول اشاره دارد.

نان، بخش عمده‌ای از انرژی، پروتئین، مواد معدنی از جمله آهن و کلسیم و برخی از ویتامین‌ها همچون تیامین ۱ و نیاسین ۲ مورد نیاز روزانه ما را تأمین می‌نماید که نسبت به قیمت و وزن در مقایسه با سایر مواد غذایی همچون گوشت و شیر بیشترین ارزش غذایی را داراست.