

5647

۱۱-

ادب

نویس

۱۴۴



www.ketab.ir



۴۶ نکته درباره

نگهداری آلات و جیوبات

شبنم سلامت

سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: ۴۶ نکته درباره نگهداری غلات و حبوبات/

شبنم سلامت.

مشخصات نشر: قم: امام همام، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۲۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: غلات — نگهداری

موضوع: Grains -- Preservation

موضوع: حبوبات — نگهداری

موضوع: Legumes -- Preservation

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ RS۱۶۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۳۳۶۱

انتشارات امام همام

۴۶ نکته درباره نگهداری

غلات و حبوبات

نویسنده: شبنم سلامت

طرح جلد و متن: جواد واعظی

تاریخ انتشار: ۱۳۹۶ - نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۹۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۲۹-۶

نشانی: قم، صفاشهر، ۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶

ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸

hadi_matin88@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- ۱۳..... مقدمه
- ۱۴..... غلات کامل چیست و چه فوایدی دارد؟
- ۱۵..... نقش غلات کامل بر روی سلامتی
- ۱۶..... علت برتری غلات سبوس‌دار چیست؟
- ۱۷..... چرا فیبر در کاهش وزن موثر است؟
- ۱۸..... انواع فیبر
- ۱۹..... غلات و سلامتی و نگهداری آن
- ۱۹..... غلات حبوباتی‌های دانه‌ای بدن را کاهش می‌دهد
- ۲۰..... غلات از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می‌کنند
- ۲۱..... غلات گلیسمی خون را تنظیم می‌کند
- ۲۱..... غلات با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند
- ۲۱..... غلات به ساخت پروتئین‌ها کمک می‌کنند
- ۲۲..... غلات را اینگونه مصرف کنید
- ۲۲..... تعریف غلات کامل
- ۲۴..... انواع غلات کامل
- ۲۵..... اما چگونه غلات کامل را به رژیم غذایی تان اضافه نمایید؟
- ۲۷..... فواید غلات کامل برای کودکان
- ۲۸..... راه‌های تشویق کودک به مصرف بیشتر غلات کامل
- ۲۹..... نگهداری آرد
- ۳۰..... تغییرات آرد در طول مدت نگهداری
- ۳۱..... معیار ارزشیابی فیزیکی و شیمیایی آرد
- ۳۲..... اسیدیته آرد

اقدامات موثر در جلوگیری از فساد آرد و پیشگیری از آسیب ناشی از آفات	
انباری.....	۳۳
نگهداری آرد در منزل.....	۳۴
آلودگی آرد در اثر حشرات، کنه‌ها و جوندگان.....	۳۶
مهم‌ترین آفات.....	۳۶
اختلاط آرد.....	۳۹
رساندن حرارت آرد به حد مطلوب.....	۳۹
حبوبات.....	۴۰
۶ دلیل مصرف حبوبات.....	۴۱
لوبیا فرم.....	۴۳
لوبیا سبز.....	۴۴
لوبیا سفید.....	۴۴
مزایای مصرف حبوبات.....	۴۵
۱- فراهم کردن پروتئین مورد نیاز بدن.....	۴۵
۲- بهبود نظم و عملکرد دستگاه گوارش.....	۴۵
۳- کمک به کاهش وزن.....	۴۶
۴- تقویت سلامت قلب.....	۴۶
۵- فراهم کردن ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری بدن.....	۴۷
۶- تثبیت سطح قند خون.....	۴۷
خواص حبوبات در بیان امام رضا (ع).....	۴۷
ماش.....	۴۹
عدس.....	۵۱
نکات مهم درباره فواید و مصرف حبوبات و غلات.....	۵۱
نقطه ضعف حبوبات.....	۵۴
توصیه.....	۵۵

- ۵۵ عدس
- ۵۶ نخود
- ۵۷ لپه
- ۵۷ لوبیا چیتی
- ۵۸ لوبیا قرمز
- ۵۸ لوبیا سفید
- ۵۹ لوبیا چشم بلبلی
- ۵۹ ماش
- ۶۰ لوبیا سیاه
- ۶۰ لیست کاملی از حبوبات و نگهداری از آن
- ۶۱ لیست انواع حبوبات و خصوصیات آنها
- ۶۱ عدس
- ۶۱ نخود
- ۶۲ لپه
- ۶۳ لوبیا چیتی
- ۶۳ لوبیا قرمز
- ۶۳ لوبیا سفید
- ۶۴ لوبیا چشم بلبلی
- ۶۴ ماش
- ۶۵ لوبیا سیاه
- ۶۵ چند نکته در لیست انواع حبوبات
- ۶۶ روش‌هایی جهت نگهداری حبوبات
- ۶۶ روش‌های جلوگیری از حشره زدن حبوبات
- ۶۷ اما چیکار کنیم حبوبات حشره نزنند؟
- ۶۹ حذف کردن حشرات از حبوبات
- ۷۰ * چه کار کنیم برنج شیشک نزنند؟

- ۷۲..... توصیه‌های ائمه معصومین (ع) درباره نان
- ۷۴..... مهم‌ترین خاصیت‌های نان جو
- ۷۶..... اهمیت نان و غلات در اسلام
- ۷۸..... نگهداری از مواد غذایی
- ۷۸..... نگهداری سیب زمینی
- ۷۹..... نگهداری غوره
- ۷۹..... نگهداری رطب
- ۷۹..... نگهداری زرشک
- ۸۰..... نگهداری هویج
- ۸۰..... نگهداری آرد
- ۸۰..... نگهداری روغن
- ۸۰..... نگهداری جای عطاری
- ۸۱..... نگهداری نان
- ۸۱..... چند نکته در مورد نگهداری حبوبات
- ۸۱..... چند نکته در مورد نگهداری کیک
- ۸۲..... روش نگهداری کیک خامه‌ای
- ۸۲..... روش نگهداری بیسکویت
- ۸۲..... خشک کردن و نگهداری سبزیجات
- ۸۳..... نگهداری پنیر
- ۸۳..... نگهداری دانه ذرت
- ۸۳..... نگهداری کشک
- ۸۳..... نگهداری آلیمو در یخچال
- ۸۴..... نگهداری قارچ
- ۸۴..... نگهداری آرد گندم
- ۸۷..... ۱۸ خوراکی که نباید در یخچال نگهداری شود
- ۸۷..... هندوانه

۸۷	عسل
۸۸	قهوه
۸۸	کدو حلوائی
۸۸	پیاز
۸۹	شکلات صبحانه
۸۹	روغن زیتون
۸۹	گیاهان معطر
۹۰	گوجه فرنگی
۹۰	سبب کچاپ و سس های تند
۹۱	تن ماهی کنسرو شده
۹۱	نان
۹۱	سیب زمینی
۹۲	سیب
۹۲	خیارشور
۹۲	سیر
۹۳	موز
۹۳	انواع ادویه
۹۳	نگهداری غلات و حبوبات از گذشته تا حال
۹۴	و اما آرد برنج و نخودچی و سویا
۹۵	آفات و غلات
۹۶	خسارت آفات انباری
۹۷	شرایط لازم برای انبارداری بذر
۹۸	روش های انبار کردن بذر غلات
۹۸	روش بازرسی
۹۹	بازرسی عمومی
۱۰۰	کنترل انبار و ساختمان

نکته مهم در چین کیسه‌های بذر.....	۱۰۱
مبارزه با آفات انباری.....	۱۰۱
آسیب‌های فیزیولوژیک.....	۱۰۲
آسیب‌های فیزیکی و شیمیایی.....	۱۰۲
موش‌ها.....	۱۰۴
مبارزه.....	۱۰۵
انواع مهم موش کش.....	۱۰۶
بهبود تنفس غلات.....	۱۰۷
۱- تقسیم‌بندی کود ازته.....	۱۰۷
۲- برطرف نمودن سایر نیازهای گیاه به عناصر غذایی.....	۱۰۸
۳- افزایش تحمل گیاه به تنش‌های محیطی.....	۱۰۹
روش نگهداری غلات از دید قرآن.....	۱۰۹
غلات را استفاده کنید.....	۱۱۴
گندم.....	۱۱۴
ترکیبات شیمیایی.....	۱۱۵
برنج.....	۱۱۷
مشخصات.....	۱۱۷
خواص_ کاربرد.....	۱۲۰
نظری به تحقیقات جدید در مورد خواص برنج.....	۱۲۴
برنج به عنوان عامل ضد تومور.....	۱۲۵
برنج دارویی برای معالجه اسهال.....	۱۲۶
برنج برای مبارزه با سنگ کلیه.....	۱۲۷
مضرات.....	۱۲۹
ذرت.....	۱۲۹
ترکیبات شیمیایی.....	۱۳۰
خواص دارویی.....	۱۳۲

جو..... ۱۳۴

• خواص جو..... ۱۳۴

• خواص دارویی..... ۱۳۵

▪ جو به عنوان دارویی برای عروق قلبی..... ۱۳۸

▪ جو به عنوان ضد سرطان..... ۱۴۰

▪ جو برای رفع یبوست..... ۱۴۰

سبوس..... ۱۴۲

آشنایی با خواص سبوس جو دوسر..... ۱۴۲

سبوس جو دوسر همیار لاغری..... ۱۴۲

سبوس جو دوسر میزان کلسترول خون را پایین می آورد..... ۱۴۳

سبوس جو دوسر از ابتلا به سرطان کلون پیشگیری می کند..... ۱۴۳

مقدمه

بدن ما برای رشد و ترمیم و اعمال حیاتی و فعالیت‌های فیزیکی، همچنین برای حفظ و تنظیم دمای خود به انرژی نیاز دارد این انرژی از غذا و نوشیدنی‌ها به شکل کربوهیدرات پروتئین و چربی بدست می‌آید. در بین گروه‌های غذایی بیشترین کربوهیدرات مورد احتیاج هر فرد از گروه نان و غلات تامین می‌شود.

گندم یک از غذاها در گروه نان و غلات قرار می‌گیرد: مواد غذایی مثل انواع نان، ماکارانی، رشته، نودل، انواع دانه‌هایی چون گندم، جو، ذرت، برنج و انواع آرد و انواع غلات صبحانه در این گروه قرار می‌گیرند. مواد غذایی این گروه بیشترین تامین انرژی بدن را دارند. از مواد مغذی این گروه می‌توان از ویتامین‌های گروه B، آهن و پروتئین نیز نام برد. مواد غذایی این گروه بخشی از پروتئین دریافتی روزانه است ولی نوع پروتئین موجود در گندم و برنج پروتئین گیاهی است و به همین دلیل توصیه می‌شود این دو نوع پروتئین به صورت ترکیبی با پروتئین‌های دیگر یعنی پروتئین حیوانی و با پروتئین گیاهی موجود در حبوبات مصرف شوند مانند خوردن نان با پنیر یا مصرف عدسی با نان و یا لوبیا پلو و عدس پلو. ویتامین‌های گروه B بسیار مهمند و نه تنها در متابولیسم و واکنش‌های حیاتی ضروری هستند

بلکه وجودشان در جلوگیری از بیماری‌های عصبی روانی و درمان آنها لازم است. تنقلات غذایی سالم مانند انواع غلات بوداده مثل برنجک، گندم برشته، ذرت بوداده نیز در این گروه غذایی قرار می‌گیرند. و همچنین انواع بیسکوئیت، ویفر، کیک و کلوچه نیز در گروه غلات قرار می‌گیرند و اگر به صورت میان وعده مصرف شوند بخشی از انرژی روزانه را تامین می‌کنند

غلات کامل چیست و چه فوایدی دارد؟

گندم، جو دوسر، ذرت، برنج و غییره را غلات می‌گویند. خوراکی‌هایی مانند نان، ماکارونی و بلغور جوی دوسر از محصولات این دانه‌ها هستند. محصولات این غلات شامل دو نوع غلات سبوس‌دار و غلات تصفیه‌شده می‌شود. غلات کامل شامل تمام غلات همراه با سبوس (جوانه همراه با پوسته داخلی) است و شامل گندم سبوس‌دار، جو دوسر، گندم‌سیاه، ذرت، برنج قهوه‌ای، گندم چاودار، ارزن می‌شود. غلات تصفیه‌شده در کارخانه آرد می‌شوند، در نتیجه سبوس و جوانه آن‌ها از بین می‌رود. در این فرآیند بخش مهمی از مواد مغذی دانه‌ها که شامل ویتامین «ب»، آهن و فیبر است از نقش به‌سزایی در رژیم غذایی دارد حذف می‌شود. برخی نمونه‌های غلات تصفیه‌شده شامل آرد گندم، نان و برنج سفید است. بیش‌تر غلات