

۵۲۶۴

اردن

۱۳۸۱

تونس

۱۴۴۰



www.ketab.ir

۴۶ نکته درباره نگهداری

النیات

شبنم سلامت



سرشناسه: سلامت، شبنم، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور: ۴۶ نکته درباره نگهداری لبنیات/ شبنم سلامت.
مشخصات نشر: قم: تلاش اندیشه. ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۸-۸۲-۶۲۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: لبنیات — تولید
Dairy processing موضوع:
موضوع: لبنیات — بسته‌بندی
Dairy products -- Packaging موضوع:
موضوع: لبنیات در تغذیه انسان
Dairy products in human nutrition موضوع:
رده‌بندی، کنگره: ۱۳۹۷ ۵/۵ SF۲۵۰
رده‌بندی دیویی: ۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۲۹۷۳

انتشارات تلاش اندیشه

۴۶ نکته درباره نگهداری لبنیات

نویسنده: شبنم سلامت
طرح جلد: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷- نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
شابک: ۸-۸۲-۶۲۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۹۷۸
ارتباطات: ۰۲۵۳۷۷۳۷۴۴-۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹
تهران/ خیابان انقلاب/ شهدای ژاندارمری/
پلاک ۵۸/ واحد ۴
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۱	همه چیز درباره فرآورده های لبنی
۱۱	منابع فرآورده های لبنی
۱۲	ارزش غذایی فرآورده های لبنی
۱۴	چربی
۱۶	ویتامین ها و مواد معدنی
۱۶	مزایای شیر و سایر فرآورده های لبنی
۱۹	چه کسانی نباید شیر بخورند؟
۲۰	انواع محصولات لبنی
۲۰	خامه
۲۱	چربی سرشیر بیشتر است
۲۲	خامه ترش چیست؟
۲۳	خامه قنادی پرچرب تر از خامه صبحانه
۲۴	مراقب باشید؛ سرطان در کمین است
۲۵	پنیر

بزرگ‌ترین تولیدکنندگان، مصرف‌کنندگان و صادرکنندگان پنیر در جهان

۲۷.....

۲۷..... ده کشور نخست جهان در تولید پنیر

۲۷..... ده کشور نخست جهان در صادرات پنیر

۲۸..... کشورهایی که بالاترین سرانه مصرف پنیر در جهان دارند

۳۰..... شیر

۳۰..... مواد تشکیل دهنده و مواد مغذی شیر

۳۲..... ترش شدن

۳۳..... پنیر استریمیزه

۳۴..... شیر گاو

۳۴..... توزیع شیر

۳۵..... انواع شیر

۳۶..... شیر و محصولات لبنی

۳۶..... فرآوری شیر

۳۶..... در مورد فرآورده‌ها

۳۷..... انواع شیرها

۳۸..... محصولات لبنی

۳۸..... دوغ

۳۸..... دلیل خواب آور بودن دوغ چیست؟

۳۹..... آیا دوغ گازدار مفید است؟

۳۹..... فواید دوغ خوردن

۴۰..... دوغ بهتر است یا نوشابه

۴۱..... آیا دوغ ضد سرطان است؟

۴۲..... آیا بعد از غذا می‌توان دوغ خورد؟

۴۲..... کره

- ۴۲ انواع کره
- ۴۳ کره شیرین
- ۴۳ کره ترش
- ۴۴ ویژگی‌های کره
- ۴۵ فرآیند تولید کره
- ۴۵ روش غیر مداوم
- ۴۶ روش مداوم
- ۴۸ بسته بندی کره
- ۴۸ نگهداری کره
- ۴۹ نکات مهم
- ۵۰ کره مصلی یا کره کارخانه‌ای؟
- ۵۱ کره مصلی بر خاصیت تر است یا صنعتی؟
- ۵۲ چگونه به فساد کره می‌بیرم؟
- ۵۳ شیوه‌های صحیح نگهداری لبنیات
- ۵۶ فن و فوت نگهداری لبنیات
- ۵۷ شیوه نگهداری از ماست و کره
- ۵۷ ماست
- ۵۸ دانستنی‌های خرید و نگهداری لبنیات
- ۶۰ بسته بندی و نگهداری لبنیات
- ۶۰ شیر پاستوریزه
- ۶۱ کشک پاستوریزه
- ۶۱ پنیر
- ۶۱ ماست
- ۶۱ کره
- ۶۹ نگهداری ماست و کره

- ۷۰..... خرید و نگهداری لبنیات
- ۷۱..... شیوه درست نگهداری لبنیات
- ۷۳..... تار یخچه مصرف لبنیات
- ۷۴..... شیر
- ۷۶..... ماست
- ۷۷..... پنیر
- ۷۹..... دوغ
- ۸۰..... کره
- ۸۰..... خامه
- ۸۲..... کشک
- ۸۳..... بستنی
- ۸۳..... شیر و لبنیات در برنامه غذایی
- ۸۷..... لبنیات، حرف اول سلامتی
- ۹۰..... شیر و لبنیات در شیمی
- ۹۳..... روش صحیح نگهداری
- ۹۵..... شیوه نگهداری از ماست و کره
- ۹۵..... ماست
- ۹۵..... کره
- ۹۶..... توصیه‌های خوب
- ۹۹..... نگهداری از پنیر
- ۱۰۰..... چگونه از پنیر نگهداری کنیم که خراب نشود؟
- ۱۰۱..... روش صحیح نگهداری از پنیر
- ۱۰۲..... روش صحیح نگهداری از پنیر سفت
- ۱۰۳..... روش صحیح نگهداری از پنیر نرم
- ۱۰۵..... فواید ماست و میوه

- ۱۰۵.....فواید ماست و میوه.....
- ۱۰۶.....فواید ماست و میوه.....
- ۱۰۶.....نگهداری لبنیات و لاغری.....
- ۱۰۷.....تأثیر شگفت انگیز ماست در لاغری.....
- ۱۰۸.....مصرف پنیر به همراه گردو و فواید آن.....
- ۱۰۹.....نگهداری لبنیات و پوست انسان.....
- ۱۱۰.....فواید شیر برای پوست.....
- ۱۱۰.....پاک کننده.....
- ۱۱۱.....لایه برداری سلول های مرده پوست.....
- ۱۱۱.....رم کننده پوست.....
- ۱۱۲.....مسک اسحکام بخش.....
- ۱۱۲.....لکه برداری.....
- ۱۱۳.....نگهداری لبنیات و کودکان.....
- ۱۱۳.....ضرورت مصرف شیر و لبنیات برای کودکان.....
- ۱۱۴.....لبنیات برای کودکان.....
- ۱۱۴.....بهترین زمان برای نوشیدن شیر.....
- ۱۱۵.....ضرورت مصرف پنیر برای کودکان.....
- ۱۱۶.....از مغذی ترین مواد غذایی.....
- ۱۱۷.....لبنیات برای کودکان.....
- ۱۱۷.....ویژگی های پنیر.....
- ۱۱۸.....لبنیات برای کودکان.....
- ۱۱۹.....توصیه های بهداشتی برای نگهداری لبنیات و مواد غذایی.....
- ۱۲۵.....۵ نشانه برای مصرف لبنیات و نگهداری آن.....
- ۱۲۷.....۱. اگر مشکل التهابی دارید.....
- ۱۲۷.....۲. اگر علائم آلرژیک دارید.....

- ۱۲۸ ۳. اگر مشکل گوارشی دارید
- ۱۲۹ ۴. اگر به طور ژنتیکی ریسک سرطان پروسات یا سینه دارید
- ۱۲۹ ۵. اگر خطر دیابت برایتان وجود دارد
- ۱۳۱ نگهداری از لبنیات سنتی
- ۱۳۵ ماست هم فاسد میشود؟
- ۱۳۷ آب پنیر را دور نریزید
- ۱۳۸ هرگز آب پنیر را دور نریزید!
- ۱۳۹ کلیم لبنیات هیچ جایگزینی ندارد