

خواص میوه‌ها و سبزیجات

همراه با خواص درمانی عسل

به کوشش: الهام اصلانی

عنوان کتاب	: خواص میوه‌ها و سبزیجات
مؤلف	: الهام اصلانی
مشخصات نشر	: گسترش کتاب نراقی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۲۱-۳۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خواص میوه‌ها و سبزیجات
شناسه	: اصلانی، الهام، ۱۳۵۸
شمار کتابشناسی ملی	: ۳۸۱۶۶۲۰



نشر گسترش کتاب نراقی

آدرس : همدان، خیابان بوعلی پاساژ مفتون طبقه ...
تلفکس : ۳۲۵۳۲۳۰۰ تلفن : ۳۲۵۳۲۲۰۰ همراه : ۰۹۱۸۸۱۰۰۵۱
نام کتاب : خواص میوه‌ها و سبزیجات
مؤلف : الهام اصلانی
نوبت چاپ : اول ۹۴ شمارگان : ۱۰۰
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۲۱-۳۱-۲

قیمت : ۷۵۰۰ تومان

مقدمه

به نام خدا

همانطور که می‌دانیم کهن دیار ما ایران سرزمینی چهار فصل و دارای دشت، مراتع و جنگلهای سرسبز و محل رویش انواع و اقسام گیاهان است. ما در کشوری زندگی می‌کنیم که طبیبانی چون شیخ الریس، ابوعلی سینا پدر طب سنتی جهان و محمد زکریا رازی می‌زیسته‌اند.

گیاهان نعمت‌های با ارزشی هستند که خداوند در اختیار ما انسانها قرار داده که اگر ما به ارزش آن‌ها پی ببریم چه بسا بیماریهایی که گریبان گیر آنیم، از آن‌ها رهایی یابیم. انسان همواره جستجوگر چشمه جوانی بوده است تا به وسیله آن بتواند به اکسیر جوانی دست یابد تا عمری طولانی تر همراه با سلامتی و نشاط داشته باشد.

در این کتاب تلاش شده تا حد مقدور از خواص دارویی گیاهان به منظور آگاهی شما خواننده عزیز بیان شود تا ما هنر سالم زیستن و رمز عمر طولانی را بشناسیم. چرا که منشأ آرامش خود از طبیعت است، آن هم طبیعت بسیار زیبای ایران که علاوه بر زیباییهای انوع و اقسام دردهای جسمی و روحی مفید است.

میوه ها و سبزیجاتی که مراتع و باغات ایران مورد کشت واقع می شوند همه ، همگی در سلامت بدن نقش بسزایی دارند البته اگر طرز استفاده صحیح از آنها را بدانیم.

همچنین در این کتاب سعی شده است که از خواص درمانی عسل این اکسیر حیات بخش که در قرآن به کرات از آن یاد شده است سخنی به میان آورده شود تا گام موثری برای سلامت روحی و جسمی شما عزیزان برداشته شود.

در پایان بر خود لازم می دانم از تمامی اساتید و ریزان که آثارشان مورد استفاده و استناد بوده سپاسگزاری نمایم.

الهام اصلانی

فهرست

۱۵	آبالو
۱۷	آلو
۲۰	آلوچه
۲۲	آناناس
۲۴	ازگیل
۲۵	انار
۲۹	انبه
۳۱	انجیر
۳۲	انگور
۳۵	بادام شیرین و تلخ
۳۷	به

۳۹ پرتقال

۴۱ پسته

۴۴ تمشک

۴۶ نوت سفید

۴۹ نوت سیاه

۵۱ نوت فرنگی

۵۲ چغاله بادام

۵۴ خربزه

۵۶ خرما

۵۸ خیار

۵۹ خیار چنبر

۶۰ زغال اخته

۶۱ زالزالک

۶۲ زرد آلو

۶۵ زرشک

۶۷	زیتون
۶۹	سیب
۷۱	شاه بلوط
۷۳	شاه توت
۷۴	شفتالو
۷۵	شغم
۷۷	شلیل
۷۸	طالبی
۸۰	عنان
۸۱	غوره
۸۳	کامکوات
۸۴	کیوی
۸۵	گرمک
۸۷	گریپ فرود
۸۹	گلابی

۹۳	 گوجه فرنگی
۹۵	 گیلاس
۹۸	 لیموترش
۱۰۲	 میموشیرین
۱۰۴	 پوز
۱۰۸	 نارنگ
۱۱۰	 نارنج
۱۱۲	 نارنگی
۱۱۵	 هلو
۱۱۹	 هندوانه
۱۲۳	 آفتابگردان
۱۲۷	 آلونه‌ورا
۱۳۲	 اسفناج
۱۱۵	 بابونه
۱۳۸	 بادمجان

۱۴۰ بارهنگ

۱۴۳ باقلا

۱۴۶ بالنگ

۱۴۷ بايه

۱۴۹ برگ

۱۵۳ بوم

۱۵۶ پونه

۱۵۷ پياز

۱۶۲ پيازچه

۱۶۴ ترب

۱۶۸ ترخون

۱۷۰ تره

۱۷۱ تمرهندی

۱۷۲ جعفری

۱۷۴ چای سبز

۱۷۵ چغندر

۱۷۹	چغندر لبویی
۱۸۳	خاکشیر
۱۸۵	ذرت
۱۸۷	رازانه
۱۸۹	ریحان
۱۹۲	ریواس
۱۹۴	زردچوبه
۱۹۵	زردک
۱۹۷	زعفران
۲۰۰	زنجبیل
۲۰۱	زیره
۲۰۳	سنجد
۲۰۴	سیب زمینی
۲۰۱	سیر
۲۱۴	شاه تره
۲۱۶	شنبليله

۲۱۸	 شوید
۲۲۰	 غازیاغی
۲۲۱	 فلفل
۲۲۳	 فلفل دلمه‌ای
۲۲۵	 فلفل سیاه
۲۲۷	 قاریج
۲۲۷	 کاسنی
۲۳۱	 کاهو
۲۳۴	 کدو حلوایی
۲۳۵	 کدو سبز
۲۳۶	 کرفس
۲۳۶	 کلم برگ
۲۴۲	 کلم بروکلی
۲۴۱	 کنگر
۲۴۷	 گردو
۲۵۰	 گزنه

گشنیز ۲۵۲

گلپر ۲۵۶

گل کوفته ۲۵۷

گل گاو زبان ۲۵۸

لویا سن ۲۶۱

ماش ۲۶۲

مرزه ۲۶۴

موسیر ۲۶۶

نخودفرنگی ۲۶۸

نعناع ۲۶۹

هویج ۲۷۳

خواص درمانی عسل ۲۷۷