



# عزیه و سلامت

آزاده لعل



تغذیه و سلامت: آداب تغذیه و سلامت / نویسندگان: آزاده لعل.

شاپک: ۹-۰۸۱-۰۳۷۰-۰۶۰۰-۹۷۸

شاپک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۰-۰۸۱-۹

موضوع: تغذیه / سلامتی -- تاثیر تغذیه

AR ٧٨٤/٧١٣٩٥

٥١٣/٢

FFZZZZA

آداب تغذیه و سلامت

آزاده لعل

طراح گرافیک: حامد امامی

ویراستاران: سید حمید حیدری ثانی و سید علی آقا حیدری

چاپ اول، ۱۳۹۵-۱۰۰۰ نسخه

9VA-9-12.10-V

شایک:

آدرس: میدان امام حسین علیه السلام، خواجه ربیع ۷، ۲۲۵، ۳۷۱، ۰۵

فروشگاه اینترنتی: [www.nbehesht.ir](http://www.nbehesht.ir)

بخش: پاتوق کتاب، ۱۱۹۰۳۲۲۲-۵۱.

شهر کتاب، ۲۶، ۳۷۱۳۹۰۵۱-۰۵۱

بلوار وکیل آباد، ایستگاه قطار شہری پارک ملت، بوستان کتاب

یاتوق کتاب ۵۱-۳۶۰۶۰۸۱۱

عضویت در باشگاه مشتریان با ارسال عدد ۸۸ به سامانه پیامک ۱۰۰۰۱۰۸



## فهرست

فصل اول / هرم غذایی / ۷

فصل دوم / اقتصاد غذا / ۲۱

فصل سوم / بهداشت مواد غذایی / ۴۹

فصل چهارم / نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها / ۶۵

فصل پنجم / تغذیه در دوره‌های مختلف زندگی / ۷۷

کتابنامه / ۱۱۷