
راهنمای رژیم‌های غذایی پست‌بیوتیکی

مؤلف: وینسنت برونسون

مترجم: حجت آزاد

سرشناسه	:	برنسن، وینسنت Bronson, Vincent
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای رژیم‌های غذایی پستی‌بیوتیکی / مولف وی‌نسنت برونسون؛ مترجم حجت آزاد.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۴۴-۷-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Guide to postbiotic diet.
موضوع	:	پروبیوتیک‌ها
موضوع	:	Probiotics
موضوع	:	رژیم غذایی
موضوع	:	Diet
شناسه افزوده	:	آزاد، حجت، ۱۳۶۱- مترجم
رده بندی کنگره	:	۶۶۶RM
رده بندی دیویی	:	۳۳۹/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۳۳۳۶۷
وضعیت رکورد	:	فیبیا

عنوان کتاب:	راهنمای رژیم‌های غذایی پست بیوتیکی
مؤلف:	وینسنت برونسون
ناشر:	انتشارات نمای علم
مترجم:	حجت آزاد
صفحه‌آرایی:	خرامان
طراحی جلد:	کیان برومند
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۴۴-۷-۵
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قیمت:	۳۵۰۰۰۰ ریال
تلفن مرکز پخش:	۰۲۱-۸۸۲۲۵۱۳۴

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.



فهرست

مقدمه.....	۱
فصل اول: پستیوتیک‌ها.....	۱
پستیوتیک‌ها چه هستند؟.....	۲
مزایا.....	۶
منابع برتر.....	۹
خطرات و اثرات جانبی.....	۱۱
اندیشه‌های برتر.....	۱۱
فصل دوم: دستور تهیه غذا.....	۱۳
فصل سوم: نتیجه‌گیری.....	۷۳

مقدمه

در حالی که دانش در مورد مزایای مرتبط با پروبیوتیک نسبت به دهه گذشته افزایش یافته است، اما هنوز بسیاری از مردم در مورد چگونگی عملکرد پستیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها مطمئن نیستند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های خوب (همزیستی) هستند که به صورت کلونی‌ها در دستگاه گوارش می‌باشند و دارای نقش‌های زیادی در سیستم ایمنی می‌باشند. پروبیوتیک‌ها برای تغذیه ضروری هستند، به آنها کمک می‌کنند تا زنده بمانند و از طریق تخمیر مجدد تولید شوند.