

از زبان خوراکی ها و گیاهان دارویی

ویتامین ها و املاح

اقتباس از کتاب های دکتر غیاث الدین جزایری

فراهم آورنده: سید مرتضی حامی

ویرایش و تنظیم: سید محمد نحوی

سر شناسه : حامی، سید مرتضی، ۱۳۱۱-
 عنوان قراردادی : زبان خوراکی ها. برگزیده
 عنوان و نام پدید آور : از زبان خوراکی ها و گیاهان دارویی، ویتامین ها و املاح.
 اقتباس از کتابهای دکتر غیاث الدین جزایری / فراهم آورنده
 سید مرتضی حامی.
 مشخصات نشر : اصفهان، رنگینه، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص. ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ISBN: 978-622-6005-10-4
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت : کتاب حاضر اقتباسی از کتاب "زبان خوراکیها" نوشته
 غیاث الدین جزایری است.
 عنوان دیگر : زبان خوراکیها.
 موضوع : مواد غذایی
 موضوع : Food
 موضوع : ویتامین ها
 موضوع : Vitamins
 موضوع : گیاهان دارویی
 موضوع : Medicinal plants
 شناسه افزوده : جزایری، غیاث الدین. ۱۲۹۸ - ۱۳۶۳. زبان خوراکی ها
 رده بندی کنگره : ۲۷۳۵۵
 رده بندی دیویی : ۶۴۷۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۷۴۰۸

@rangineh.co



نام کتاب: از زبان خوراکی ها و گیاهان دارویی، ویتامین ها و املاح

فراهم آورنده: سید مرتضی حامی

ناشر: انتشارات رنگینه

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

بها: ۱۵۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۰۵-۱۰-۴ ISBN: 978-622-6005-10-4

اصفهان - خیابان مشتاق اول، خیابان آیت اله اصفهانی، مجتمع الهیه
 طبقه اول تلفن: ۷۵ ۳۷ ۶۶ ۳۲-۲۷ ۶۴ ۶۵ ۳۲-۲۷ ۵۴ ۶۵ ۳۲ (۰۳۱)

فهرست

پیشگفتار..... ۹	انگور..... ۱۸	ترب..... ۲۴
بابونه..... ۱۹	بادام..... ۱۹	تریچه..... ۲۵
۱- خوراکی ها و گیاهان دارویی	بادمجان..... ۲۰	ترخون..... ۲۵
آب..... ۱۳	بارهنگ..... ۲۰	تره..... ۲۶
آفتابگردان..... ۱۴	باقالا..... ۲۰	تمر هندی..... ۲۶
آلبالو..... ۱۴	بامیه..... ۲۰	توت..... ۲۶
ارزن..... ۱۴	برگ بو..... ۲۱	توت فرنگی..... ۲۷
ازگیل..... ۱۵	برنج..... ۲۱	ثعلب..... ۲۷
استاقدوس..... ۱۵	به..... ۲۱	جعفری..... ۲۸
اسفرزه..... ۱۵	پرتقال..... ۲۲	جو..... ۲۸
اسفناج..... ۱۵	پر سیاوش..... ۲۲	جوانه گندم..... ۲۹
اسفند..... ۱۶	پسته..... ۲۲	جو سیاه..... ۳۰
افستین..... ۱۶	پنیر..... ۲۳	چای..... ۳۰
اکالیتوس..... ۱۶	پیاز..... ۲۳	حنا..... ۳۱
انار..... ۱۷	تاجریزی..... ۲۳	خارخسک..... ۳۱
انبه..... ۱۷	تخم کتان..... ۲۴	خاکشیر..... ۳۲
انجیر..... ۱۸	تخم مرغ..... ۲۴	خرما..... ۳۲
		خرما خرک..... ۳۲

خرمالو..... ۳۳	سنجد..... ۴۱	عنب..... ۵۰
خشخاش..... ۳۳	سیاهدانه..... ۴۱	غوره..... ۵۰
خیار..... ۳۳	سیب درختی .. ۴۲	فلفل..... ۵۱
دارچین..... ۳۴	"زمینی..... ۴۲	فندق..... ۵۱
درمنه..... ۳۴	"زمینی ترشی .. ۴۳	قهوه..... ۵۲
ذرت..... ۳۴	سیر..... ۴۳	کاج..... ۵۳
رازیانه..... ۳۵	شاهتره..... ۴۴	کاسنی..... ۵۳
زردآلو..... ۳۵	شاهدانه..... ۴۴	کاکانو..... ۵۳
زردچوبه..... ۳۶	شاهی..... ۴۵	کاهو..... ۵۴
زرشک..... ۳۶	شیدر..... ۴۵	کتیرا..... ۵۴
زعفران..... ۳۶	شلم..... ۴۵	کدو..... ۵۵
زنجبیل..... ۳۷	شمشاد..... ۴۶	کرچک..... ۵۵
زیتون..... ۳۷	شمعدانی..... ۴۶	کرکس..... ۵۵
زیره..... ۳۷	شنبلله..... ۴۶	کره..... ۵۶
سپستان..... ۳۹	شوید..... ۴۶	کشک..... ۵۶
سدر..... ۳۹	شیرخشت..... ۴۷	کلم..... ۵۶
سرکه..... ۳۹	شیرین بیان..... ۴۷	کنجد..... ۵۷
سرو..... ۴۰	صمغ عربی..... ۴۹	گردو..... ۵۷
سماق..... ۴۰	طالبی..... ۴۹	گرمک..... ۵۸
سنا..... ۴۰	عدس..... ۵۰	گز..... ۵۸
سنبل طیب..... ۴۱	عسل..... ۵۰	گشنیز..... ۵۹

پیشگفتار

این ضرب المثل را حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند:

هر کس به قدر همت خود خانه ساخته

آدمی زاده که در روی این زمین به وجود می‌آید و زمانی می‌گذراند و باز به زمین باز می‌گردد، باید اثر وجودی خود را باقی بگذارد که معلوم شود، در گذران شب و روز عمر خود، چه فایده‌ای برده و چه سودی به دیگران رسانده است؟.

نیاکان ارزشمند و بزرگوار ما انسانها، آثار فراوانی از خود باقی گذاشته‌اند که ما امروز از آنها بهره‌مند می‌شویم و زندگی خود و خانواده خود را بر مبنای آسایش و رفاه، می‌گذرانیم. اگر به راحتی غذایی به دست می‌آوریم و اگر با سلامتی میل می‌کنیم و اگر از صنایع و کشفیات و اختراعات و مزایای یک زندگی انسانی، بهره‌مند هستیم و صدها اگر دیگر، همه به خاطر زحماتی بوده که گذشتگان کشیده و نتیجه کار و کوشش آنان است که ما در حال حاضر احساس خوب و راحتی داریم.

شادروان دکتر غیاث الدین جزایری، در سال ۱۳۵۱ به تألیف سه جلد کتاب «زبان خوراکی‌ها» دست زد که تمام خواص خوراکی‌ها و گیاهان دارویی را به زبانی ساده و همه کس فهم

نوشته، چاپ و منتشر کرد. از آن زمان کتاب‌های کم و بیش مفصل و گاه مصور در این زمینه منتشر شده است.

دوست عزیز من جناب آقای حاج آقا مرتضی حامی، که در اثر ویروس کرونا، اجباراً به خانه نشینی تن در داده، فرصت را غنیمت دانسته یک بار دیگر تمام این سه جلد کتاب را دوره کرده، تصمیم گرفته خلاصه‌ای از آنچه در مورد خوراکی‌ها و داروهای گیاهی در این کتاب آمده جمع آوری کرده بنویسد و پس از اتمام، جهت ترتیب به نسق و شیوه الفبایی جهت سهولت یافتن و تنظیم و ویرایش، به دست این ناتوان و صاحب این قلم داده تا آماده چاپ گردد و به دست ناشر سپرده شود.

این مجموعه، فشرده‌تر از سه جلد است که برای استفاده عموم افراد مناسب می‌باشد که به سلامت جسم و جان خود پای بند و علاقمند هستند. این مجموعه، در سه بخش تقدیم می‌گردد:

۱- بخش خوراکی‌ها و گیاهان دارویی. ۲- بخش ویتامین‌ها و خاصیت هر کدام. ۳- بخش املاح و معدنی‌ها و فواید هر یک. به این امید که یادگاری از مؤلف محترم و سپاسی به روح دکتر جزایری و وسیله‌ای برای آگاهی و اطلاع بیشتر از آنچه می‌خوریم و آنچه که باید به مصرف برسانیم، باشد.

محمد نحوی