انبه

سلطان میوه های آسیایی

www.ketab.ir

گردآورندگان:

ناصر مهدی پور، مهدیه محمودی میمند

انتشارات عصر مدرن

سرشناسه	:	مهدی‌پور، ناصر، ۱۳۵۷- گردآورنده Mehdipour, Naser
عنوان و نام پدیدآور	:	انبه سلطان میوه‌های آسیایی /گردآورندگان ناصر مهدی‌پور، مهدیه محمودی میمند. ویرایش فرزین سلیمی.
مشخصات نشر	:	بافت: سیرجان: عصر مدرن ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ص.: مصور(رنگی). جدول.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س‌م.
شابک	:	۳۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۰۳-۶۱-۶
وضعیت فهرست نویسی و رکورد	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	انبه-Mango
موضوع	:	انبه -- خواص‌درمانی-Mango-- Therapeutic use
شناسه افزوده	:	محمودی میمند، مهدیه، ۱۳۶۰
رده بندی کنگره	:	SB۳۷۹
رده بندی دیویی	:	۶۳۴/۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۴۳۹۰۱
کد پیگیری	:	۷۶۴۳۹۷۴

موسسه انتشارات عصر مدرن

نام کتاب: انبه ، سلطان میوه های آسیایی

گردآورندگان: ناصر مهدی پور، مهدیه محمودی میمند

صفحه‌آرایی و ویرایش و پژوهش‌یار: دکتر فرزین سلیمی salimi۱۱۰۸@yahoo.com

طراح جلد: مهدیه خنجری

نوبت چاپ: اول- سال انتشار: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۰۳-۶۱-۶

تیراژ: ۲۰۰ - قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

آدرس ناشر و مرکز پخش:

شعبه سیرجان: خیابان دکتر شریعتی، مجتمع میلاد، همکف، واحد یک، کد پستی: ۷۸۱۳۶۴۳۶۱۶

تلفن: ۰۳۴۴۲۲۳۲۶۹۷-۰۳۴۴۲۲۳۲۶۹۶-۰۹۱۳۲۷۹۲۱۶۹ salimi۱۱۰۸@yahoo.com

شعبه بافت: بلوار دانشگاه، امیرکبیر ۲۰، کد پستی: ۷۸۵۱۸۳۳۵۴

تلفن: ۰۹۱۳۹۵۶۱۷۴۸-۰۳۴۷۴۲۲۸۸۰۹ salimi۹۵۰@yahoo.com

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

مقدمه ۳

۱-آشنایی با انبه ۱۱

۲- انبه درگذشته ۱۳

۳-اهمیت و ضرورت انبه ۱۵

۴-مشخصات درخت انبه ۲۳

۵-انبه در جهان ۲۵

۶-انبه در ایران ۲۶

۷-دلایل دوست داشتن انبه ۲۷

کاهش وزن ۲۸

مواد مغذی ۲۹

کاهش التهاب ۳۰

برش راحت و کندن راحت پوست ۳۰

رسیده شدن تدریجی ۳۱

فراوانی تمام طول سال ۳۱

مصارف خوراکی ۳۲

۸-فواید انبه ۳۳

پاک‌سازی پوست ۳۳

سلامت و تقویت چشم‌ها ۳۷

تقویت زنان باردار ۳۸

کمک به دیابتی‌ها ۳۸

تقویت موی سر ۴۰

تنظیم گوارش ۴۰

www.ketab.ir

کمک به دفع گرما ۴۱
کاهنده فشارخون ۴۱
بهبود کم‌خونی ۴۳
افزایش میل جنسی ۴۳
پیشگیری از سرطان ۴۴
بهبود حافظه ۴۵
پیشگیری از ابتلا به آسم ۴۵
کاهش التهاب معده و روده ۴۶
پیشگیری از بیماری‌ها قلبی عروقی ۴۶
۹-سایر فواید ۴۷
۱۰-خواص مغز و هسته انبه ۴۸
۱۱-طرز خرید انبه ۵۰
۱۲-روش خوردن انبه ۵۱
نتیجه‌گیری ۵۵
خودآزمایی ۵۷
منابع ۵۹
www.ketab.ir

مقدمه

می‌توان گفت میوه اولین غذایی است که انسان مورداستفاده قرار داده است و آدم و حوا با خوردن آن میوه ممنوعه بهشتی رانده شدند در ادبیات کهن، آیین‌های سنتی و مذهبی نیز میوه‌ها جایگاه ویژه‌ای داشته‌اند و مردم معتقد بودند که میوه‌ها از قدرت‌ها و خصوصیات ماورا، طبیعی برخوردارند.

www.ketab.ir

میوه‌ها با توجه به دارا بودن خاصیت‌ها و مزیت‌های ویژه‌ای چون سریع الهضم بودن، دارا بودن مقادیر فراوان مواد معدنی و ویتامین‌ها و علاوه بر این بسیاری از ترکیبات شیمیایی ضد سرطان تأثیرات دارویی منحصربه‌فردی دارند و تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی حاوی مقادیر مناسبی از میوه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، التهابات سیستم تنفسی، بیماری‌های قلبی و

عروقی و بسیاری از بیماری‌های مزمن را بکاهد. انبه که به سلطان میوه‌های آسیایی نیز معروف است، دارای خواص تغذیه‌ای بسیار ارزشمندی است. در این میوه ترکیباتی فراتر از ویتامین‌ها و املاح معدنی یافت می‌شود که دارای اثرات منحصربه‌فردی بر سلامتی هستند و می‌توانند بدن انسان را از برخی بیماری‌های مزمن نظیر پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی، برخی از سرطان‌ها، دیابت و غیره مصون بدارند.

www.ketab.ir

انبه[1] که به سلطان میوه‌های آسیایی مشهور است یکی از میوه‌های منحصربه‌فرد مناطق گرم آسیایی به شمار می‌رود. انبه میوه‌ای گرمسیری و گیاه آن از سرده های تیره سنجدیان است. خاستگاه انبه شبه‌جزیره هند و پاکستان، بنگلادش و آسیای جنوب شرقی است. این درخت امروزه در بسیاری از کشورهای گرمسیری پرورش داده‌شده و در سراسر دنیا صادر می‌شود.

---

[1] Mangifera