

به نام مهربان‌ترین مهربان‌ها

۱۵۰

تماز سالم‌ترین غذاهای روی زمین

(جلد اول)

حقیقتی شگفت‌انگیز و ناسوگیرانه
در باره آن چه باید بخورید و چرا باید بخورید

جانی باودن

مترجم:

(با تعلیقات و حواشی)

غلامرضا تاتاری

سرشناسه	باودن، جانی Bowden, Jonny
عنوان و نام پدیدآور	۱۵۰ تا از سالم‌ترین غذاهای روی زمین: حقیقتی شگفت‌انگیز و ناسوگبرانه درباره آنچه باید بخورید و چرا باید بخورید/جانی باودن: مترجم (با تعلیقات و حواشی) غلامرضا تاتاری.
مشخصات نشر	مشهد: قلم آذین رضا، ۱۳۹۰ -
مشخصات ظاهری	ج.: مصور (رنگی).
شابک	۸۵۰۰۰ ریال: 978-600-92440-2-7 : دوره: 4-3-978-600-92440-3-4
یادداشت	عنوان اصلی: The 150 healthiest foods on earth: the surprising, unbiased truth about what you should eat and why, c2007.
عنوان گسترده	صد و پنجاه تا از سالم‌ترین غذاهای روی زمین
موضوع	تغذیه -- به زبان ساده
موضوع	مواد غذایی -- ترکیب -- به زبان ساده
موضوع	مواد غذایی -- تجزیه و آزمایش -- به زبان ساده
موضوع	تغذیه -- فیزیولوژی -- به زبان ساده
موضوع	سبزی‌ها -- به زبان ساده
موضوع	میوه‌ها -- به زبان ساده
شناسه افزوده	تاتاری، غلامرضا، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ص ۲/ب.۲ RAVAT
رده بندی دیویی	۶۱۱/۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۶۸۷۹۹



۱۵۰ تا از سالم‌ترین غذاهای روی زمین (جلد اول)

نویسنده:	جانی باودن
مترجم:	غلامرضا تاتاری
ویراستار:	مریم شیخی کیاسرایی
ناشر:	انتشارات قلم آذین رضا
صفحه آرایی / طرح جلد:	واحد فنی و گرافیک انتشارات
حروفچینی:	طاہره میزانی - اسدالله رمضانی
قطع / نوبت چاپ:	وزیری / اول - ۱۳۹۰
تعداد صفحه:	۳۰۴
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
قیمت:	۶۰۰۰ ریال
لینوگرافی، چاپ و صحافی:	دقت ۳۱۲۵۰۵۲ (۶ خط)
شابک:	978-600-92440-2-7 شابک دوره: 4-3-978-600-92440-3-4

مشهد - شهرک رازی - بلوار اندیشه - حاشیه خیابان رازی - پ ۲۱۲

تلفن: ۶۶۲۲۹۳۲ - ۵۱۱ همراه: ۹۱۵۱۲۵۷۸۱۱ - ۹۱۵۱۰۶۸۶۳۹ - ۹۱۵۱۲۴۲۱۶۰

رایانامه: r_tatari1350@excite.com qalam_azin_reza@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



فرت مطالب



۱۱	مقدمه مؤلف
۲۰	مقدمه مترجم
بخش اول - سبزیجات	
۲۳	آرنگولا
۲۴	اسفناج
۲۸	بادمجان
۴۱	بامیه
۴۳	بروکلی ریب
۴۵	بولاغ اوتی
۴۷	پیاز
۵۰	ترب کوهی
۵۲	تره فرنگی
۵۴	جیکاما
۵۶	چغندر (لبو)
۵۸	خرفه
۶۰	رازیانه
۶۲	سیب زمینی شیرین
۶۵	شلغم
۶۷	شلغم فرنگی
۶۹	فلقل (تند)
۷۱	فلقل (شیرین)
۷۴	قارچ
۷۹	قاصدک
۸۴	کاسنی فرنگی
۸۵	کدو تنبل
۸۸	کدو مسما

۱۵۰ تا از سالم‌ترین غذاهای روی زمین

۹۱	کرفس
۹۴	کلم برگ
۹۷	کلم بروکلی
۱۰۰	کلم پیچ
۱۰۲	کلم چینی
۱۰۳	کلم سوئیسی
۱۰۵	کلم فندقی
۱۰۷	کلم قمری
۱۰۸	کلم (سبزی) کولارد
۱۰۹	کنگر فرنگی
۱۱۲	گل کلم
۱۱۴	گوجه فرنگی
۱۱۷	لوبیا سبز
۱۱۹	مارچوبه
۱۲۱	هویج
سبزیجات رده دوم	
۱۲۵	زردک
۱۲۶	کلم شلغمی
۱۲۷	نخود فرنگی برفی
۱۳۰	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه
بخش دوم - غلات	
۱۳۶	جو دوسر
۱۴۰	کین - وا
غله رده دوم	
۱۴۲	برنج (قهوه ای)
۱۴۵	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه
بخش سوم - حبوبات و بقولات (بشن)	
۱۴۸	عدس
۱۵۱	لوبیا
۱۵۵	نخود (لوبیا گاربانزو)
۱۵۷	نخودسبز (نخود فرنگی)
۱۵۹	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه

بخش چهارم - میوه‌ها

۱۶۳	آلو بخارا
۱۶۵	آناناس
۱۶۷	آوکادو
۱۷۰	انبه
۱۷۲	انجیر
۱۷۵	انگور
۱۷۹	پرتقال
۱۸۳	تمشک
۱۸۵	توت فرنگی
۱۸۸	توت گوجی
۱۹۰	خربزه
۱۹۳	خربزه درختی
۱۹۵	خرما
۱۹۸	زردآلو
۲۰۰	زغال اخته
۲۰۲	سیب
۲۰۷	طالبی
۲۱۰	قره‌قاپاق
۲۱۴	کشمش
۲۱۷	کیوی
۲۲۰	گریپ فروت
۲۲۳	گوآوا
۲۲۷	گیلاس
۲۳۰	لیمو شیرین / لیمو ترش
۲۳۴	موز
۲۳۶	نارنگیل
۲۴۱	هلو
۲۴۲	هندوانه
میوه‌های رده‌ی دوم	
۲۴۶	به
۲۴۸	خربزه تلخ

۲۵۰	خرمالو
۲۵۲	کلابی
۲۵۳	میوه ستاره
۲۵۵	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه
بخش پنجم - آجیل و دانه های روغنی	
۲۵۹	بادام / کره بادام
۲۶۲	بادام زمینی / کره بادام زمینی
۲۶۶	بادام هندی
۲۶۸	پسته
۲۷۰	تخمه آفتابگردان
۲۷۲	تخمه کنو
۲۷۴	تخم کنجد / کره کنجد / تلهینی
۲۷۸	فندق
۲۷۹	گردو
۲۸۳	گردو آمریکایی
۲۸۵	گردو برزیلی
۲۸۷	ماکادامیا
۲۸۹	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه
بخش ششم - غذاهای سویایی	
۲۹۴	ادامامی / سویا سبز
۲۹۵	سویای ورآمده (تمپی و میزو)
۲۹۷	میزو (میسو)
۲۹۸	ناتو
۳۰۱	ده غذای برتر کارشناسان تغذیه

