



سبزیجات درمانی

خواص داروئی و شگفت انیز سبزیجات



سرشناسه :
 عنوان و نام پدیدآور : سبزی درمانی / محمد صالح قربانی نصرآبادی.
 مشخصات نشر : گرگان: انتشارات احرام، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۵۸-۳-۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان دیگر: خواص داروئی و شگفت‌انگیز سبزی‌ها.
 عنوان دیگر: خواص داروئی و شگفت‌انگیز سبزی‌ها.
 موضوع : سبزی‌ها — مصارف درمانی
 موضوع : پزشکی سنتی
 رده بندی کنگره : RM۲۳۶/ف۴س ۲۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۲۴۳۱۷



انتشارات احرام

کتاب: سبزی درمانی
 مولف: محمد صالح قربانی نصرآبادی
 ناشر: احرام
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۳۹۲
 شمارگان: ۳۰۰۰
 قیمت: ۳۲۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۵۸-۳-۹
 تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

آدرس: گرگان-نصرآباد-نیش نصرآباد ۱۷

تلفکس: ۰۱۷۱۳۳۳۴۱۶۸

همراه: ۰۹۳۶۹۶۶۲۷۵۴-۰۹۳۵۳۸۹۳۳۹۱-۰۲۳۷۷-۰۹۱۱۱۷

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	سبزیجات دشمن سرطان
۱۵.....	چگونه سبزی بیشتری بخوریم؟
۱۶.....	نکاتی مهم در پخت و مصرف سبزیجات
۱۷.....	چگونه سبزیجات را کبابی کنیم؟
۱۸.....	تهیه سس مخصوص سبزیجات
۱۹.....	چند دستور برای پخت سبزی ها
۲۰.....	چه نکاتی را در خرید و نگهداری سبزیجات رعایت کنیم؟
۲۳.....	فواید سلامتی سبزیجات برگ سبز
۲۴.....	خواص کلم بروکلی
۲۴.....	خواص ریحان
۳۱.....	خواص چغندر
۳۲.....	خواص گشنیز
۳۵.....	خواص شوید
۳۶.....	خواص رازیانه
۳۹.....	خواص شنبلیله
۴۰.....	خواص کاهو

۴۴.....	خواص گزنه
۴۷.....	خواص جعفری
۴۹.....	خواص نعناع
۵۲.....	خواص ترب
۵۴.....	لویا سبز و خواص آن
۵۹.....	خواص شبدر قرمز
۶۱.....	خواص اسفناج
۶۳.....	خواص عدس
۷۰.....	خواص فلفل قرمز
۷۳.....	خواص فلفل دلمه ای
۷۶.....	خواص گل کلم
۷۹.....	خواص کرفس
۸۲.....	خواص خیار
۸۴.....	خواص بادمجان
۸۷.....	خواص کاسنی
۹۰.....	خواص کدو
۹۵.....	خواص بامیه
۹۹.....	خواص آووکادو
۱۰۱.....	خواص ریواس
۱۰۴.....	خواص هویج
۱۰۷.....	خواص گوجه فرنگی
۱۱۱.....	خواص موسیر
۱۱۳.....	خواص شلغم

۱۱۵	خواص پیاز.....
۱۱۹	خواص مارچوبه.....
۱۲۱	خواص شاهی.....
۱۲۴	خواص مرزه.....
۱۲۵	خواص دارویی شاتره.....

www.ketab.ir

مقدمه

امروزه در مقالات مختلف می خوانید که مصرف سبزیجات و میوه ها سبب کاهش بیماری های قلبی، فشار خون بالا، چاقی، دیابت و سرطان می شود اما کمتر در مورد نحوه اثر این مواد غذایی و اینکه به چه طریق سبب کاهش این همه بیماری می شوند اطلاعاتی دریافت می کنید. سبزیجات و میوه ها با توجه به ترکیب پرفیبری که دارند، سایر مواد غذایی خورده شده را احاطه کرده و با کم کردن اثر آنزیم های گوارشی از جذب سریع مواد غذایی جلوگیری می کنند. در بدن انسان پدیده ای به نام توفان انسولین وجود دارد. در این حالت مصرف بیش از حد مواد قندی سبب افزایش ناگهانی هورمون انسولین که وظیفه پائین آوردن قند خون را دارد، شده و در حقیقت قند مصرف شده بلافاصله سوخته شده و سریعاً سطح خونی قند پائین می آید. بالا بودن سطح انسولین خون در دراز مدت سبب حالتی به نام مقاومت به انسولین می شود و این همان چیزی است که در بیماران دیابتی چاق وجود دارد. این وضعیت در صورت مصرف مواد غذایی پرفیبر همراه با قند دیده نمی شود چرا که سبزیجات و میوه ها اولاً با احاطه مواد غذایی جلوی اثر آنزیم های گوارش را گرفته و قند موجود در مواد غذایی به آهستگی هضم و جذب می شود و ثانیاً

با توجه به اینکه قند میوه‌ها از نوع مرکب است نسبت به قندهای ساده دیرتر هضم و جذب شده و در نهایت جلوی احساس زود هنگام سیری گرفته می‌شود. سبزیجات و میوه‌ها حاوی ویتامین‌های A و C هستند. سبزیجات برگ‌ی و سایر انواع سبزیجات مثل گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و میوه‌های گروه مرکبات و توت‌هاوی ویتامین C هستند و همچنین گروه دیگری از سبزیجات و میوه‌ها چون اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی، طالبی، زردآلو، شلیل و ملو منابع سرشار از ویتامین A هستند. تحقیقات اخیر ارتباط اثرات ضد سرطانی این دو ویتامین را قویاً ثابت کرده است. توصیه می‌شود که سبزیجات به صورت خام مصرف شود چرا که حرارت باعث می‌شود بسیاری از مواد مغذی این گروه از مواد غذایی مثل ویتامین‌ها از بین برود. بسیاری از ویتامین‌ها در صورت حرارت دادن تجزیه شده و خواص اصلی خود را از دست می‌دهند. سعی کنید قبل از مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها حتماً آنها را شسته و با محلول‌های مخصوص، ضد عفونی کنید چرا که ممکن است سبزیجات و میوه‌های نشسته منشاء بیماری‌های مختلف انگلی و میکروبی باشند. اگر محلول‌های ضد عفونی در دسترس نبود می‌توانید برای شست و شوی این گروه از مواد غذایی از محلول آب نمک (به نسبت ۳ قاشق مربا خوری نمک در یک لیوان آب) به مدت ۲ دقیقه استفاده کنید. با توجه به اینکه بسیاری از میوه‌ها در پوستشان دارای ترکیبات مفیدی برای بدن هستند سعی کنید حتی المقدور میوه‌ها را با پوست بخورید. برای پختن سبزیجات از آب کمتری مصرف کنید چرا که ممکن است مواد مغذی آنها رقیق شده و در حین روند پخت و پز از دست برود. نگهداری سبزیجات به صورت خشک شده و یا فریز کردن آن نیز ممکن است باعث کاهش خواص مفید آنها شود و بالاخره اینکه سبزیجات و میوه

ها با توجه به فیبری که دارند در آب به صورت نامحلول و چسبناك در می آید، گوارش غذا را آهسته تر می کند و به شکم احساس پری بیشتری داده و در نهایت سرعت رد شدن غذا از روده ها را افزایش می دهد و به همین علت در جلوگیری از یبوست بسیار موثر است. لازم به ذکر است طبق آخرین تحقیقات به عمل آمده سبزیجات با رقابت در جذب استروژن، باعث جلوگیری از سرطان سینه در خانم ها می شود. پس سبزی و میوه بخوریم تا سلامت خود را تضمین کنیم.

در این کتاب سعی شده است مختصری از فواید بیشمار سبزی ها گردآوری شده و در اختیار شما خوانندگان گرامی قرار گیرد.

با تشکر