

میوه درمانی

گرم آورنده فواید میوه‌ری

www.ketab.ir

سروش‌نامه: مهری، فرشته-
عنوان و نام پدیدآور: میوه درمانی / گردآورنده: فرشته مهری
مشخصات نشر: تهران، آکادمی کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: مصور
شابک: ۷۸۰۰۰ ریال
ISBN: 978-600-97201-6-3
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
موضوع: میوه‌ها- مصارف درمانی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵. ۹م۹/م۲۳۷RM
رده بندی دیویی: ۶۱۵.۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۳۲۶۳



نام کتاب: میوه درمانی
مؤلف: فرشته مهری
ناشر: آکادمی کتاب
نوبت چاپ: اول ۵
چاپخانه: احسان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۷۸۰۰ تومان

شابک: ۳-۶-۹۷۲۰۱-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر محفوظ می‌باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴
قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه منفی یک، پلاک ۱۱
تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۴۸۳ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۴۱۰

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	خواص نارنج
۱۳	خواص درمانی
۱۴	هویج
۱۶	خواص درمانی
۱۶	سیب
۱۷	خواص شیمیایی
۱۸	خواص دارویی
۲۰	خواص سیب قرمز
۲۰	زبان‌های سیب
۲۱	پرتقال
۲۲	ترکیبات شیمیایی
۲۳	انواع پرتقال
۲۳	خواص درمانی
۲۵	آناناس
۲۶	ترکیب شیمیایی
۲۶	کاربرد دارویی آناناس
۲۷	انجیر
۲۸	دید کلی
۲۹	مشخصات گیاه شناسی
۲۹	خواص دارویی انجیر
۳۴	مضرات
۳۴	خرید و نگهداری انجیر

۳۵	انار
۳۵	ارزش غذایی
۳۶	اثرات درمانی
۳۷	انگور
۳۹	خواص درمانی
۴۱	به
۴۲	خواص درمانی
۴۳	انتخاب و انبار
۴۳	آماده سازی
۴۳	تمبر هندی
۴۴	مشخصات
۴۵	مصارف خوراکی
۴۶	مصارف دارویی
۴۶	توت
۴۷	خواص توت سفید
۴۸	توت فرنگی
۵۰	زردآلو
۵۱	خواص دارویی
۵۱	خواص درمانی هسته و برگ درخت زردآلو
۵۲	خرمالو
۵۳	خرما
۵۵	مشخصات
۵۶	ترکیبات شیمیایی
۵۷	خواص و کاربردهای خرما

۵۸	خرما و سرطان
۵۸	مصارف خانگی خرما
۶۰	نکاتی در مورد خرما
۶۱	زیتون
۶۲	خواص درمانی زیتون
۶۳	تأثیر روغن زیتون در بهبود جریان خون
۶۴	سبزی‌های سبزی‌ها
۶۵	زیتون‌ها
۶۵	شلیل
۶۷	طالبی
۶۷	فواید تغذیه‌ای طالبی
۶۸	انتخاب طالبی
۶۹	خواص درمانی گرمک و طالبی
۷۰	احتیاط‌های لازم در مصرف طالبی
۷۰	لیموترش
۷۰	خواص درمانی
۷۶	خواص درمانی
۸۱	لیمو شیرین
۸۱	خواص لیمو شیرین
۸۳	خواص درمانی لیمو شیرین
۸۳	ارزش غذایی لیموشیرین
۸۴	ترکیبات لیمو شیرین
۸۵	چرا لیموشیرین، تلخ است؟!!
۸۵	موز

- ۸۶..... کسی که بخواهد چاق شود موز بخورد!!!
- ۸۸..... خواص داروئی
- ۸۹..... درمان طبیعی زخم معده
- ۹۰..... ترکیبات شیمیایی
- ۹۱..... کیوی
- ۹۲..... پادزهر سیگار؟!.....
- ۹۳..... چهار مرتبه خوردن کیوی در روز توصیه می‌شود!
- ۹۴..... خواص درمانی
- ۹۶..... در خانه و آشپزخانه
- ۹۶..... مبتلایان به دانه کبک صغرا، کیوی بخورند!!!
- ۹۷..... نارگیل
- ۹۷..... قسمت‌های قابل استفاده
- ۹۸..... فواید قسمت‌های مختلف درخت نارگیل
- ۹۹..... اثرات درمانی
- ۱۰۱..... چند نکته
- ۱۰۲..... فواید روغن نارگیل برای سلامتی
- ۱۰۶..... نارنگی
- ۱۰۷..... ارزش تغذیه‌ای
- ۱۰۷..... تاثیر در سلامتی
- ۱۰۸..... خواص درمانی
- ۱۰۸..... خواب خوش با نارنگی
- ۱۰۹..... گلابی
- ۱۱۰..... خواص درمانی گلابی
- ۱۱۳..... تذکر

- ۱۱۳..... گریپ فروت
- ۱۱۶..... سایر خواص غذایی و درمانی گریپ فروت
- ۱۱۷..... هلو
- ۱۱۸..... مضرات
- ۱۱۹..... ترکیبات شیمیایی
- ۱۲۰..... خواص دارویی
- ۱۲۱..... گیلاس
- ۱۲۲..... استفاده از گیلاس
- ۱۲۲..... فواید گیلاس
- ۱۲۳..... ارزش غذایی گیلاس
- ۱۲۴..... راهنمایی های غذایی
- ۱۲۴..... خواص درمانی و غذایی گیلاس
- ۱۲۵..... آلبالو
- ۱۲۶..... خواص مشترک آلبالو و گیلاس

مقدمه:

سبزی‌ها و میوه‌ها تنها منابعی هستند که دارای آهن و املاح معدنی و ویتامین‌ها هستند، و این مواد برای دستگاه بدن ما علیه اختلالات غذایی لازم هستند و از همین منبع است که آهن و املاح معدنی آن قابل گوارش و جذب در بدن است.

آهن و املاح معدنی و ویتامین‌هایی که در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد آمیزه همراه است با سلولز، تانن، انواع سقز، پکتین، اسیدها و روغن‌های مایع اصلی، که در اغلب خواص درمانی آن‌ها مدت‌هاست شناخته و معروف شده‌است. در صنایع دارو سازی، این مواد را از انواع سبزی‌ها و میوه‌ها استخراج می‌کنند و آن را در معالجه و درمان انواع بیماری‌ها به کار می‌برند. اکتشافاتی که با پنی سیلین و تیروترپسین و آنتی بیوتیک‌های دیگر که در اصل نباتی هستند به عمل آمده‌است. دانشمندان و پزشکان را حادار کرده‌است اسرار گیاهان دارویی را کشف کنند. در آمریکا آزمایشگاه‌های محققان علمی بنیان گذاری شده و دانشمندان شب و روز در این لابراتوارها درباره خواص غذایی و درمانی سبزی‌ها و میوه‌ها پژوهش و آزمایش می‌کنند و هر روز ساعتی به یکی از اسرار پوشیده طبیعت پی می‌برند که هر یک از آن اسرار برای جامعه بشری موجب اعجاز و شگفتی است.