

بدون پزشک زندگی کنیم

جلد ۱ - میوه و سبزیجات

تألیف و گردآوری: عصمت گلزار

بدون پریشک زندگی کنیم جلد ۱- میوه و سبزیجات

لیف بزرگ: دآوری: عصمت گلزار

ناشر: پرنس اندیش - ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷

چاپ اول: ۱۳۹۷

طراح صفحات: عصمت گلزار

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سپهر اصاری ۰۹۱۲۵۲۷۰۹۶۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۴۳ صفحه

شابک: ۶-۲۴-۸۲۳۹-۰۷۸-۹۷۸

ارزش: ۱۶۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیاں یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴

نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۳۳۲۵۲۳۳ - ۰۵۴

سرشناسه: گلزار، عصمت، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: بدون پزشک زندگی کنیم/تألیف و گردآوری عصمت گلزار.

مشخصات نشر: تهران: پرریان اندیش، ۱۳۹۷ -

مشخصات ظاهری: ج.

شابک: ۶-۲۴-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸:ج. ۱؛ ۳-۲۵-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸:ج. ۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

مندرجات ج. ۱: ده سبزیجات. - ج. ۲: نوشیدنی‌ها، چاشنی‌ها، لبنیات و

گوشت. -

موضوع: تغذیه

موضوع: Nutrition

موضوع: مواد غذایی

موضوع: Food

موضوع: سلامتی -- تغذیه

موضوع: Health -- Nutritional aspects

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۴ گ/۸۴/۷۸۴ RA

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۹۰۹۴

نمایه

عنوان صفحه

۱۱	مقدمه
۱۳	شناخت ویتامین ها
۱۵	ویتامین A
۱۷	ویتامین B
۱۹	ویتامین C
۲۱	ویتامین D
۲۳	ویتامین K
۲۵	ویتامین E
۴۱	شناخت میوه ها
۴۳	ویتامین میوه ها
۱۱۳	سبزیجات
۱۱۶	ضد عفونی سبزیجات به وسیله ی آب جوش
۱۱۷	خواص سبزیجات

کشورمان ایران، با جمعیتی بالغ بر هشتاد میلیون تن، یکی از پرجمعیت‌ترین سرزمین‌های خاورمیانه و از نظر جمعیتی جوان است. جمعیتی که به ویژه به دوران تشکیل خانواده می‌رسند، می‌بایست از نظر فراهم آوردن زیربنای مورد نیاز در حوزه‌ی سلامت عمومی و خدمات بهداشتی، رد توجه ویژه قرار گیرد. کل هزینه‌های درمانی ایران بیش از یک چهارم تولید ناخالص ملی کشور است.

سازمان بهداشت جهانی در گزارش‌های خود، عملکرد کلی سیستم سلامت ایران را در میان یک کشور نخست دنیا، در رده‌های آخر اعلام می‌نماید. طبق بررسی‌های سازمان ملل، درصدی از جمعیت ملی از سوء تغذیه و یا تغذیه‌ی نامناسب رنج می‌برند. توجه جدی به جایگاه خوراک و ارزش خوراک در میان ایرانیان از اهمیت بالایی برخوردار است. به ویژه، اگر موضوع امنیت خوراک و چالش‌های اقلیمی و زیست محیطی سال‌های اخیر را در نظر داشته باشیم.

بیش از نیمی از ایرانیان وزنی بیش از معمول دارند. بیش از یک سوم زنان و نزدیک به یک پنجم مردان ایرانی از چاقی رنج می‌برند.

مصرف فراوان انواع نوشیدنی های صنعتی در میان مردم، افزایش آگاهی نسبت به آسیب های آن و خطر ابتلا به دیابت را ایجاب می نماید.

نشر پریشان اندیش برپایه ی ضرورت ارتقای سلامت عمومی، ناهمی هرچه بیشتر نسبت به نقش خوراک در سلامت جامعه و آشنایی و بهره گیری هر چه بیشتر با ظرفیت های مواد خوراکی بومی سرزمینمان، نسبت به چاپ و نشر این اثر اقدام می نماید. امید که مؤلف بهره برداری عموم مردم قرار گیرد.