

بہارِ آفرینندہ خلیجِ ہمیشگی فارس

بخوانیم تا سالم بمانیم

اسرارِ خوار کی ہا

میلادِ شاہ رخ زادہ



سرشناسه: شاهرخ زاده، میلاد، ۱۳۶۴-
 عنوان و نام پدیدآور: بخوانیم تا سالم بمائیم (اسرار خوراکی ها) / میلاد شاهرخ زاده ،
 سمیه امینی ، مریم نواری-
 مشخصات نشر: مشهد، انتشارات مهر نورا، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص
 شابک: ۷-۲۰-۶۱۲۹-۹۶۴-۹۷۸
 یادداشت: چاپ قبلی: انتشارات سروش و ستاره ۱۳۹۱.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان دیگر: اسرار خوراکی ها
 موضوع: مواد غذایی
 موضوع: ویتامین ها
 شناسه افزوده: امینی، سمیه ، ۱۳۶۰-
 شناسه افزوده: نواری، مریم ، ۱۳۵۷-
 رده بندی کنگره: ۳۱۳۹۳ ب ۲ ش ۲۵۵/ TX
 رده بندی دیویی: ۶۴۱/۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۲۱۶۱۵

انتشارات مهر نورا

احمدآباد - رضا ۳۲ - پلاک ۵۶ (۸۴۱۱۱۶۰ - ۰۵۱۱)

بخوانیم تا سالم بمائیم (اسرار خوراکی ها)

تالیف و گردآوری: میلاد شاهرخ زاده - سمیه امینی - مریم نواری

حروف چینی و صفحه آرایی: میلاد شاهرخ زاده

طرح جلد: المیرا مجاوریان

چاپ اول: ۱۳۹۱ توسط انتشارات سروش و ستاره

شابک: ۷-۲۰-۶۱۲۹-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

عنوان	فهرت	صفحه
مقدمه		۸
چگونه تا صد سالگی زنده بمانیم؟		۹
اسرار خوراکی‌ها		۱۳
شیوه طبیعی جلوگیری از بیماری‌ها و درمان آنها		۱۳
خواص سبزیجات و گیاهان دارویی		۱۳
خواص ریحان		۱۶
خواص سیر		۱۷
خواص نعناع		۱۸
خواص جعفری		۱۸
خواص پیاز		۱۹
خواص تربچه		۱۹
خواص شلغم		۲۰
خواص گوجه‌فرنگی		۲۱
خواص کلم بروکلی		۲۱
خواص گل کلم		۲۲
خواص زیره سیاه و سبز		۲۲
خواص کرفس		۲۳
خواص بادمجان		۲۴
خواص ترب		۲۵
خواص پیازچه		۲۶
خواص کنگر		۲۷
خواص والک		۲۸
خواص چغندر		۲۸
خواص لوبیا سبز		۲۸
خواص فلفل		۲۹
خواص ریواس		۳۰
خواص هویج		۳۰

- خواص کاهو ۳۱
- خواص تره ۳۱
- خواص ترخون ۳۲
- خواص مرزه ۳۲
- خواص نخود فرنگی ۳۳
- خواص کدو حلوائی ۳۳
- خواص قارچ ۳۵
- خواص باقلمه ۳۶
- خواص سیب زمینی ۳۶
- خواص گشنیز ۳۷
- خواص اسفناج ۳۸
- خواص باقلا ۴۰
- خواص شاهی ۴۱
- خواص مواد غذایی و ادویه‌جات ۴۲
- خواص عسل ۴۲
- خواص آویشن ۴۳
- خواص رزماری ۴۳
- خواص مریم گلی ۴۳
- خواص سنجد ۴۴
- خواص نخود ۴۵
- خواص عدس ۴۵
- خواص بادام هندی ۴۶
- خواص اسطوخودوس ۴۶
- خواص دارچین ۴۷
- خواص ذرت یا بلال ۴۷
- خواص سویا ۴۸
- خواص کتان ۴۹
- خواص گیاه شیرین بیان ۵۰
- خواص جوانه‌ها ۵۱

- ۵۱..... خواص هل
- ۵۲..... خواص چای ترش یا چای مکه
- ۵۲..... خواص زنجبیل
- ۵۳..... خواص سماق
- ۵۴..... خواص زرد چوبه
- ۵۴..... خواص گنجد
- ۵۵..... خواص زرشک
- ۵۶..... خواص زعفران
- ۵۶..... خواص چای
- ۵۷..... خواص فندق
- ۵۷..... خواص گردو
- ۵۸..... خواص پسته
- ۵۸..... خواص گزنه
- ۵۹..... خواص بادام
- ۵۹..... خواص آغوره
- ۶۰..... خواص سرکه
- ۶۱..... خواص شیر
- ۶۱..... خواص پنیر
- ۶۲..... خواص ماست
- ۶۳..... خواص میوه ها و مرکبات
- ۶۳..... خواص انار
- ۶۴..... خواص طالبی
- ۶۴..... خواص پرتقال
- ۶۵..... خواص زیتون
- ۶۵..... خواص سیب
- ۶۶..... خواص تمشک
- ۶۷..... خواص گلابی
- ۶۹..... خواص آلبالو
- ۷۰..... خواص خرما

۷۰.....	خواص خربزه
۷۱.....	خواص گوجه سبز
۷۱.....	خواص توت
۷۱.....	خواص موز
۷۲.....	خواص هلو
۷۳.....	خواص شلیل
۷۳.....	خواص آواکادو
۷۳.....	خواص خیار
۷۴.....	خواص گیلاس
۷۴.....	خواص توت فرنگی
۷۵.....	خواص انگور
۷۵.....	خواص شاتوت
۷۵.....	خواص نارنگی
۷۶.....	خواص زالزالک
۷۶.....	خواص آلو
۷۷.....	خواص هندوانه
۷۷.....	خواص انبه
۷۸.....	خواص به
۷۸.....	خواص زردآلو
۷۹.....	خواص آناناس
۸۰.....	خواص کیوی
۸۰.....	خواص خرماو
۸۱.....	خواص گریپ فروت
۸۲.....	خواص لیمو ترش
۸۵.....	خواص ویتامین ها و املاح معدنی
۸۵.....	خواص ویتامین A
۸۶.....	خواص ویتامین C
۸۸.....	خواص ویتامین D
۹۰.....	خواص ویتامین E

۹۱	خواص ویتامین K
۹۲	خواص ویتامین B1
۹۳	خواص ویتامین B2
۹۴	خواص ویتامین B3
۹۶	خواص ویتامین B5
۹۷	خواص ویتامین B6
۹۸	خواص ویتامین B7
۹۸	خواص ویتامین B8
۹۹	خواص ویتامین B9
۱۰۱	خواص ویتامین B10
۱۰۱	خواص ویتامین B11
۱۰۲	خواص ویتامین B12
۱۰۳	خواص ویتامین B13
۱۰۴	خواص کلسیم
۱۰۵	خواص مس
۱۰۷	خواص آهن
۱۰۸	خواص منیزیم
۱۰۹	خواص منگنز
۱۱۰	خواص فسفر
۱۱۱	خواص پتاسیم
۱۱۲	خواص روی
۱۱۳	خواص سدیم
۱۱۴	راه‌هایی که به سلامتی ختم می‌شود
۱۱۸	مواد ممنوعه
۱۲۰	حجamt درمانی
۱۲۱	زالو درمانی
۱۲۲	قهرست غذاهایی با طبع گرم و سرد
۱۲۸	قهرست منابع

مقدمه

امید به زندگی بین مردان ایرانی، ۵۸-۶۸ سال و بین زنان ایرانی، ۶۱-۷۱ سال است. این در حالی است که فقط ۵ درصد از مردم ایران یعنی ۱ میلیون و ۸۴۴ هزار و ۹۶۷ مرد و ۲ میلیون و ۵۵ هزار و ۸۴۶ زن، بیشتر از ۶۵ سال سن دارند. سازمان بهداشت جهانی بیشترین مرگ و میر را در میان مردم کشورهای توسعه یافته بین سنین ۷۷ تا ۸۱ سالگی و در میان مردم کشورهای در حال توسعه بین ۳۵ تا ۶۰ سالگی اعلام کرده است. جالب است بدانید که بیشترین افراد بالای ۱۰۰ سال که از نظر پزشکی مورد آزمایش‌های مختلفی قرار گرفته‌اند و صحت کهولت سنشان هم به اثبات رسیده است اهل کشورهای آمریکا و ژاپن هستند. عواملی بسیاری بر طول عمر افراد تأثیرگذار است. مانند ژنتیک، تغذیه، آب و هوا، محیط، شرایط زندگی، استرس و ... جالب اینکه دانش امروزی به طور روزافزون ثابت می‌کند که زندگی متعادل، سالم‌ترین زندگی است و فقط با یک برنامه‌ریزی صحیح و تغییر در روش زندگی، می‌توان کیفیت و طول عمر را افزایش داد.

ما در این کتاب سعی داریم اساسی‌ترین عامل که بر سلامتی آدمی اثر می‌گذارد و آن چیزی نیست جزء تغذیه درست و سالم را برای شما مطرح نمائیم.