

خواص تغذیه‌ای سبزیجات

نویسندگان:

دکتر سید احمد حسینی

استادیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

و

رضا ملیحی

کارشناس ارشد تغذیه

ویراستار:

پرستو پارسائی محمدی

عضو هیأت علمی گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

سرشناسه	حسینی، سید احمد، ۱۳۴۷.
عنوان و نام پدیدآور	خواص تغذیه‌ای سبزیجات/نویسندگان سیداحمد حسینی، رضا ملیحی؛ ویراستار پرستو پارسایی محمدی.
مشخصات نشر	اهواز: علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۵-۱۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	سبزی‌ها -- مصارف درمانی
شناسه افزوده	ملیحی، رضا، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	پارسایی محمدی، پرستو، ویراستار
رده بندی کنگره	RS۱۶/ح ۴۷۳ غ ۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۳۵۱۸۵۲

کتاب با عنوان خواص تغذیه‌ای سبزیجات تألیف دکتر سید احمد حسینی و رضا ملیحی مطابق بند ۳ ماده ۷ آیین نامه در جلسه کمیته تألیف و ترجمه مورخ ۸۹/۱۱/۲۰ جهت چاپ مورد تأیید قرار گرفت.



نام کتاب: خواص تغذیه‌ای سبزیجات
تدوین و گردآوری: دکتر سید احمد حسینی و رضا ملیحی
ویراستار: پرستو پارسایی محمدی
ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

اخطار

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مولف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.
مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی
جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-
پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱۱-۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۸۶۵

دورنگار: ۰۶۱۱-۳۳۶۴۵۶۸

نشانی اینترنتی: www.olomofonon.com

پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

مقدمه

به نام خدا

دانش تغذیه مواد غذایی را به گروه‌های مختلفی تقسیم می‌کند که از جمله مهمترین آنها گروه سبزیجات است. این گروه از لحاظ تأمین انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای بدن بسیار حائز اهمیت می‌باشد. سبزیجات به علت داشتن فیبر، ویتامین A، ویتامین C، فولات، پتاسیم و منیزیم از اهمیت زیادی برخوردارند. مصرف این گروه از مواد غذایی نقش مهمی در سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد.

سبزیجات سهم بزرگی از مواد غذایی مصرفی روزانه انسان‌ها را تشکیل می‌دهند. لذا با توجه به اهمیت این گروه در امر تغذیه انسان سعی نمودیم با تالیف این کتاب کمکی هرچند کوچک در راستای روشن شدن نقش و اهمیت این گروه مهم مواد غذایی در سلامتی انسان‌ها نمائیم. درخاتمه از خوانندگان گرامی تقاضا نمودیم که نظرات ارشادی خود را به آدرسی ناشر ارسال نمایند تا انشالله در چاپ‌های بعدی کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر سید احمد حسینی

استادیار گروه آموزشی تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

فهرست مندرجات

فصل اول: کلیات

سبزیجات

فواید اصلی

مواد مغذی گیاه

انبار کردن، انجماد، کنسرو کردن

آماده سازی

پختن

انواع (اصلی) سبزیجات

سوپ و آب سبزیجات

فصل دوم: براسیکاها

فواید اصلی

انتخاب و نگهداری

پختن و خوردن

مصارف سنتی

فواید ویژه

بیماری

سرطان

ناهنجاری های لوله عصبی (ستون فقرات شکاف دار)

بیماری های قلبی

احتیاط

کلم بروکلی

فواید اصلی

۱۱	انتخاب و نگهداری
۱۲	پختن و خوردن
۱۲	مره تلخ
۱۲	مصارف سستی
۱۲	فواید ویژه
۱۲	سرطان
۱۳	آنمی
۱۳	عفونت‌های دوران کودکی
۱۴	استعمال دخانیات
۱۴	پیشگیری از آب مروارید
۱۴	کلم
۱۵	فواید اصلی
۱۵	چقدر باید خورد؟
۱۵	انتخاب و نگهداری
۱۵	پختن و خوردن
۱۵	خاصیت ضد التهابی
۱۶	مصارف سستی
۱۶	فواید ویژه
۱۶	سرطان‌های سینه و پروستات
۱۶	عفونت‌های باکتریایی
۱۶	زخم‌های پپتیک
۱۷	ورم پستان
۱۷	بیماری‌های قلبی
۱۷	کلم رنده و آب‌پز شده با سرکه (Sauerkraut)

۱۸	گل کلم
۱۸	انتخاب و نگهداری
۱۸	فواید سلامتی
۱۸	کمک به سم‌زدایی کبد
۱۹	خواص ضد سرطانی
۱۹	زردچوبه زدن به گل کلم و کمک به سلامت مردم
۱۹	حفاظت در برابر آرتрит روماتوئید
۱۹	احتیاط
۲۱	فصل سوم: کدوها
۲۱	فواید اصلی
۲۱	انتخاب و نگهداری
۲۲	خوردن
۲۳	مصارف سنتی
۲۳	فواید ویژه
۲۳	سرطان پروستات
۲۴	آب مروارید
۲۴	سرماخوردگی و آنفلوانزا
۲۴	بیماری‌های قلبی
۲۶	فصل چهارم: سبزیجات ساقه‌ای
۲۶	مارچوبه
۲۶	یک عامل سم‌زدای طبیعی
۲۶	انتخاب و نگهداری
۲۷	پختن و خوردن
۲۷	مصارف سنتی

۲۷	فواید اصلی
۲۸	فواید ویژه
۲۸	پف کردن
۲۸	فشار خون بالا
۲۸	آب مروارید
۲۹	غذایی برای سلامت دستگاه گوارش
۲۹	احتیاط
۳۱	کرفس
۳۱	انتخاب و نگهداری
۳۱	پختن و خوردن
۳۲	خاصیت شفادهندگی
۳۲	فواید اصلی
۳۲	فواید ویژه
۳۲	مشکلات وزنی
۳۳	فشار خون بالا
۳۳	فشار عصبی و اضطراب
۳۳	آرتروز روماتوئید
۳۴	افزایش سلامت عمومی بدن
۳۴	احتیاط
۳۵	فصل پنجم: سبزیجات ریشه‌ای
۳۷	فواید اصلی
۳۷	انتخاب و انبار کردن
۳۷	پختن و خوردن
۳۸	خواص شفادهنده

۳۹	فواید ویژه
۳۹	بیماری‌های قلبی
۳۹	سرطان
۴۰	هویج
۴۰	انتخاب و انبار کردن
۴۰	پختن و خوردن
۴۱	مصارف سنتی
۴۱	فواید ویژه
۴۱	سرطان‌های شش، معده و کولون
۴۲	مسمومیت غذایی
۴۲	کم‌خونی فقر آهن
۴۲	پایین آورنده قند خون
۴۲	شب‌کوری
۴۳	مشکلات جنسی
۴۳	احتیاط
۴۵	سیب‌زمینی
۴۵	انتخاب و نگهداری
۴۵	فواید سلامتی
۴۶	B_6 و نقش آن در ساختن سلول‌ها
۴۶	B_6 و نقش آن در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان
۴۷	B_6 و عملکرد ورزشی
۴۸	چغندر‌ها
۴۸	انتخاب و انبار کردن
۴۸	پختن و خوردن

۴۹	مصارف سنتی
۴۹	فواید ویژه
۴۹	ناهنجاری‌های لوله عصبی (نخاع شکاف‌دار)
۴۹	بیماری‌های قلبی
۵۰	کلسترول بالای خون
۵۰	تخلیه ماهیچه‌ها
۵۰	اثرات ضد سرطانی
۵۰	احتیاط
۵۱	فصل ششم: برگ‌های سالادی
۵۱	فواید اصلی
۵۲	انتخاب و نگهداری
۵۳	پختن و خوردن
۵۳	مصارف سنتی
۵۳	فواید ویژه
۵۳	آب مروارید
۵۴	سرطان کولون
۵۴	بیماری‌های قلبی
۵۴	ناهنجاری‌های لوله عصبی (نخاع شکاف‌دار)
۵۵	فشار عصبی و بیماری بی‌خوابی
۵۵	کم‌خونی
۵۵	پوکی استخوان
۵۵	شاهی آبی
۵۶	فواید اصلی
۵۶	یک آنتی‌بیوتیک طبیعی

۵۶	انتخاب و نگهداری
۵۷	مصارف سنتی
۵۷	فواید ویژه
۵۷	سرطان ریه
۵۸	گرفتگی ماهیچه‌ها
۵۸	شب کوری
۵۸	احتیاط
۵۹	اسفناج
۵۹	انتخاب و نگهداری
۵۹	فواید سلامتی
۵۹	آب مروارید
۶۰	تأثیر فلاونوئیدها در سلامتی
۶۰	مقابله با سرطان پروستات
۶۰	کمک به استخوان‌سازی
۶۰	مواد مغذی ضد التهاب
۶۱	اسفناج و کاهش افت کارکردهای ذهنی
۶۱	احتیاط
۶۳	فصل هفتم: دانه‌ها و بقولات
۶۳	حبوبات
۶۳	انتخاب و انبار کردن
۶۳	پختن و خوردن
۶۴	فواید اصلی
۶۵	مصارف سنتی
۶۶	فواید ویژه

۶۶	بیماری‌های قلبی
۶۶	دیابت
۶۶	سرطان کولون
۶۷	آنمی
۶۷	احتیاط
۶۷	لویبای سویا
۶۸	فواید اصلی
۶۸	پیکارکننده با بیماری‌ها
۶۸	نگهداری
۶۸	پختن و خوردن
۶۹	مصارف سنتی
۶۹	فواید ویژه
۶۹	سرطان سینه
۶۹	سرطان‌های پروستات و سایر سرطان‌ها
۷۰	کلسترول بالای خون
۷۰	پوکی استخوان
۷۰	محصولات سویا
۷۲	نخود فرنگی
۷۲	انتخاب و نگهداری
۷۲	فواید سلامتی
۷۳	منبع عالی فیبرها
۷۳	نقش منیزیم در تولید انرژی و دفاع آنتی‌اکسیدانی
۷۳	احتیاط
۷۵	فصل هشتم: پیازها

۷۵	سیر
۷۵	بوی سیر
۷۵	چقدر باید خورد؟
۷۶	انتخاب و نگهداری
۷۶	پختن و خوردن
۷۶	فواید اصلی
۷۶	مصارف سنتی
۷۷	فعالیت ضد التهابی
۷۷	فعالیت ضد میکروارگانیسمی و ضد ویروسی
۷۷	حفاظت در برابر آریست
۷۸	فواید ویژه
۷۸	کلسترول بالای خون
۷۸	لخته های خون
۷۸	فشار خون بالا
۷۸	سرطان معده
۷۹	احتیاط
۸۰	پیاز
۸۰	پوست کندن پیاز
۸۰	انتخاب و نگهداری
۸۱	خوردن و پختن
۸۱	فواید اصلی
۸۱	مصارف سنتی
۸۱	پایین آورنده قند خون
۸۲	افزایش توان استخوانی

۸۲	فواید ویژه
۸۲	سرطان و اختلالات جریان خون
۸۲	بیماری‌های قلبی
۸۳	سرطان مثانه در افراد سیگاری
۸۵	فصل نهم: فلفل‌ها
۸۵	فلفل‌ها و فلفل دلمه‌ای
۸۵	فواید اصلی
۸۵	چرا فلفل‌ها تند هستند؟
۸۶	انتخاب و نگهداری
۸۶	خوردن و پختن
۸۶	مصارف سنتی
۸۷	فواید ویژه
۸۷	زخم‌های معده
۸۷	بیماری‌های عفونی
۸۷	سرطان
۸۸	درد
۸۸	کم کردن وزن
۸۸	سرماخوردگی
۸۸	احتیاط
۹۰	فصل دهم: قارچ‌ها
۹۰	فواید اصلی
۹۰	یک منبع مفید آهن
۹۱	انتخاب و نگهداری
۹۱	پختن و خوردن

۹۱	مصارف سنتی
۹۲	فواید ویژه
۹۲	نقص ایمنی
۹۲	سرطان
۹۳	برخی اعمال مواد معدنی موجود در قارچ ها
۹۳	آنتی اکسیدانی قوی
۹۴	بیماری های قلبی
۹۴	احتیاط
۹۶	فصل یازدهم: سبزیجات دریایی
۹۶	فواید اصلی
۹۶	چقدر باید خورد؟
۹۷	انتخاب و نگهداری
۹۷	خوردن و پختن
۹۹	مصارف سنتی
۹۹	فواید ویژه
۱۰۰	فعالیت ضد التهابی
۱۰۰	سرطان
۱۰۱	کم خونی
۱۰۱	استخوان های شکننده
۱۰۱	مشکلات وزن
۱۰۱	احتیاط
۱۰۳	فصل دوازدهم: متفرقه ها
۱۰۳	آوکنادو
۱۰۳	فواید اصلی

۱۰۴	انتخاب و نگهداری
۱۰۴	پختن و خوردن
۱۰۴	مصارف سنتی
۱۰۵	فواید ویژه
۱۰۵	بیماری‌های قابی
۱۰۵	عفونت در افراد مسن
۱۰۵	ناباروری در مردان
۱۰۶	بیماری پارکینسون
۱۰۷	خیار
۱۰۷	انتخاب و نگهداری
۱۰۷	فواید سلامتی
۱۰۸	رنگ درخشان
۱۰۸	فشار خون بالا
۱۰۹	گوجه فرنگی
۱۱۰	فواید اصلی
۱۱۰	سبزی‌ای با طول عمر طولانی
۱۱۰	انتخاب و نگهداری
۱۱۰	پختن و خوردن
۱۱۱	مصارف سنتی
۱۱۱	فواید ویژه
۱۱۱	سرطان پروستات
۱۱۲	سایر سرطان‌ها
۱۱۲	بیماری‌های قلبی
۱۱۲	پیری

۱۶۴	بادمجان
۱۶۴	فواید سلامتی
۱۱۴	غذای مغز
۹۱۴	ترکیبات آنتی اکسیدانی فنولی موجود در بادمجان
۱۱۵	به دام انداختن آهن اضافی
۱۱۵	انتخاب و نگهداری
۱۱۷	کنگر فونگی
۱۱۷	فواید اصلی
۱۱۷	انتخاب و نگهداری
۱۱۷	پختن و خوردن
۱۱۸	مصارف سنتی
۱۱۸	فواید ویژه
۱۱۸	کاهش کلسترول بالای خون
۱۱۹	تری گلیسرید بالای خون
۱۱۹	بیماری کبد
۱۱۹	یبوست
۱۲۰	سرطان روده
۱۲۰	سرطان پوست
۱۲۱	