

اسفناج

مدیریت تولید و فواص درمانی

مؤلف و تدوین به ترتیب حروف الفبا:

معصومه استکی

(کارشناس عالی مرکز تحقیقات کشاورزی اصفهان)

فریبا حسینی

(کارشناس ارشد زراعت)

سعید دوازده امامی

(مفسر خدمات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی)



سرشناسه : عنوان و نام پدید آورنده :
 استکی، معصومه ۱۳۴۲
 اسفناج (مدیریت تولید و خواص در مانی)
 تالیف و تدوین/ معصومه استکی، قریبا
 حسینی و سعید دوازده امامی
 تهران، سروا: ۱۳۹۲
 ۱۲۲ ص (مصور) (بخشی رنگی)
 ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۸-۷۴-۹
 اسفناج
 قیبا
 حسینی؛ قریبا
 دوازده امامی، سعید
 ۱۳۹۲ الف الف ۵۱/ SBT
 ۶۳۵/۴۱
 ۳۲۹۰۶۹۴
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری :
 شابک :
 موضوع :
 وضعیت فهرست نویسی :
 شناسه افزوده :
 شناسه افزوده :
 ده بندی کنگره :
 ده بندی دیویی :
 شماره کتابشناسی ملی :

اسفناج

(مدیریت تولید و خواص در مانی)

تألیف و تدوین :	معصومه استکی، قریبا حسینی و سعید دوازده امامی
ناشر :	انتشارات سروا
ناشر همکار :	تنگناات آموزش کشاورزی و منابع طبیعی (تاک)
نوبت چاپ :	اول / ۱۳۹۲
تیراژ :	
لینوگراف :	علیا مرادی
چاپخانه :	
ناظر فنی چاپ :	رضا غلامی
شارک :	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۳۸-۷۴-۹
قیمت :	۶۰ تومان

آدرس : تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش خیابان وحید نظری ساختمان
 اداری نادر، طبقه اول واحد یک تلفن : ۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۶۷۱۳۳۰ همراه ۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲

Email: atk_iro@yahoo.com

حق چاپ برای تحقیقات آموزش کشاورزی و منابع طبیعی (تاک) محفوظ است

تقدیم به :

ساحت مقدس ثامن الحجج امام
رضا (ع) و تمام عزیزانی که حیران
شگفتی‌های خلقت زیبا آفرینند.

صفحه	فهرست مطالب
۹	فصل اول
	کلیات
۱۰	۱-۱- تاریخچه
۱۲	۱-۲- وسعت کشت
۱۵	فصل دوم
	گیاهشناسی
۱۶	۱-۲- گیاهشناسی
۱۸	۲-۲- برگ
۱۹	۲-۳- گل و بذر
۲۲	۲-۴- ریشه
۲۵	فصل سوم
	کاشت، داشت و برداشت
۲۶	۳-۱- مدیریت زراعی
۲۸	۳-۲- کاشت
۳۱	۳-۳- تناوب زراعی
۳۲	۳-۴- سازگاری
۳۷	۳-۵- ارقام اسفناج
۴۰	۳-۶- برداشت
۴۱	۳-۶- آفات و بیماری‌ها
۴۳	فصل چهارم
	خصوصیات شیمیایی، خواص درمانی و سایر
	کاربردهای گیاه اسفناج

- ۴-۱- خواص درمانی ۴۴
- ۴-۲- خواص داروئی اسفناج از نظر طب قدیم ۴۸
- ۴-۳- تحقیقات جدید در مورد خواص اسفناج ۵۰
- ۴-۳-۱- خواص ضد سرطان ۵۰
- ۴-۳-۲- مقابله با سرطان پروستات ۵۲
- ۴-۳-۳- مقابله با سرطان تخمدان ۵۲
- ۴-۴- اسفناج و محافظت قلبی - عروقی ۵۳
- ۴-۵- تقویت و سلامت معده و روده ۵۶
- ۴-۶- اثر ضد التهابی ۵۷
- ۴-۷- تقویت مغز ۵۸
- ۴-۸- پیش گیری از آلزایمر ۵۹
- ۴-۹- محافظت از چشم ۶۱
- ۴-۹- تقویت سیستم ایمنی ۶۲
- ۴-۱۰- حفظ طراوت پوست ۶۲
- ۴-۱۱- تقویت استخوان ها ۶۳
- ۴-۱۲- ممانعت از ابتلا به دیابت ۶۴
- ۴-۱۳- آهن اسفناج ۶۵
- ۴-۱۵- جلوگیری از یبوست ۶۶
- ۴-۱۶- حفاظت از سیستم عصبی ۶۷
- ۴-۱۷- مؤثر در رفع تشنگی و پایین آورنده تب ۶۸
- ۴-۱۸- احتیاط در مصرف اسفناج ۶۸
- ۴-۱۹- سلول های خورشیدی با استفاده از پروتئین های گیاهی (اسفناج) ۶۹

- ۴- ۲۰- جلوگیری از آلودگی هوا
- ۷۳
- ۷۵ فصل پنجم
- مصارف دیگر
- ۵- ۱- غذاهای تهیه شده با اسفناج
- ۷۶
- ۵- ۱- ۱- خورجی با اسفناج
- ۷۶
- ۵- ۱- ۲- خورش آلو اسفناج
- ۷۸
- ۵- ۱- ۳- روش تهیه سمبوسه با اسفناج؛ غذای عربی
- ۸۰
- ۵- ۱- ۴- لقمه اسفناج
- ۸۳
- ۵- ۱- ۵- کوکوی اسفناج و سیب زمینی
- ۸۵
- ۵- ۱- ۶- طرز تهیه کوکوی اسفناج و سبزیجات (روزمی)
- ۸۷
- ۵- ۱- ۷- آشنایی با روش تهیه سوپ خامه‌ای اسفناج و سیب زمینی
- ۸۹
- ۵- ۱- ۸- آشنایی با روش تهیه سس اسفناج به سبک هندی
- ۹۱
- ۵- ۱- ۹- طرز تهیه سوپ قارچ و اسفناج
- ۹۴
- ۵- ۱- ۱۰- فیله ماهی با اسفناج
- ۹۶
- ۵- ۱- ۱۱- رولت اسفناج همراه با سس لیمو
- ۹۸
- ۵- ۱- ۱۲- گراتن اسفناج و پاستا
- ۱۰۱
- ۵- ۲- انواع ماسک صورت با اسفناج
- ۱۰۲
- ۵- ۱- ۲- ماساژ صورت با ماسک اسفناج
- ۱۰۳
- ۵- ۲- ۲- ماسک اسفناج و روغن زیتون
- ۱۰۵
- ۵- ۲- ۳- ماسک برای از بین بردن کک و مک
- ۱۰۶
- ۵- ۲- ۴- ماسک مناسب برای شفاف کردن پوست
- ۱۰۸
- فصل ششم - منابع مورد استفاده
- ۱۰۹
- اطلس رنگی
- ۱۱۵

پیش‌گفتار نگارندگان

سپاس پروردگاری را که بر آدمی منت نهاد و قلم را مونس لحظه‌های جاودانیش گردانید. بی تردید پروردگاری که به قلم، سوگند یاد کرد و از روح خود در آدمی دمید، نیکو می‌دانست که قلم، در دستان این خلیفه‌ی زمینی، قطره قطره دریای عجایب خالی را به کام دانایی مخلوق خواهد نوشت. دقت و کاوش در شگفتی‌های عالم خلقت بوده و هست. اسفناج یکی از گیاهان بسیار مفید و ارزنده بوده که هنوز آگاهی لازم در مورد خواص درمانی و ارزشمند این گیاه در ایران به طور کامل انجام نشده و فقط آن را به عنوان یک سبزی و یا یک خوراک استفاده می‌نمایند. بر طبق تحقیقات انجام گرفته اسفناج علاوه بر داشتن آنتی اکسیدان، هورمون گیاهی و بسیاری از مواد معدنی سبب از بین بردن برخی سرطان‌های مهم از جمله سرطان سینه، پروستات و بسیاری خواص دیگر می‌باشد. امید است با خواندن کتاب

حاضر پرتویی از نور حکمت کبریایی در سراپه‌ی جانمان
تاییدن گیرد و رنگین کمانی از شوق دانستن، آسمان
وجودمان را زیباتر نماید.

در پایان بر خود لازم می‌دانم که از جناب آقایان دکتر
حسین زینلی، دکتر نورآیر تومانیان، دکتر حسین بشارتی،
دکتر عبدالرسول علامه، محمدعلی رشادی و کلیه همکاران
و دوستانی که ما را در این امر یاری نموده و همچنین جناب
آقای مهندس حکمت اسفندیاری، پژوهش‌گر مرکز
تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی اصفهان که مسئولیت
ویراستاری کتاب را بر عهده گرفته کمال تشکر و
سپاسگزاری را بنمایم.

تشکر ویژه ما از خانواده خوب و مهربانمان می‌باشد که
با تحمل سختی‌ها و بردباری، ما را در این امر خطیر یاری
نموده‌اند، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.