

اوست شفا دهنده

اطلاعات عمومی درباره

خواص غذائی و درمانی گیاهان، سبزیجات

میوه‌ها و عصاره روئیدنی‌ها

(عرقیات گیاهی)

گردآوری و تألیف

کتایون هاشمی

انتشارات فرهنگ و قلم

هاشمی - کتابون ۱۳۵۹

اطلاعات عمومی خواص غذایی و درمانی گیاهان - سبزیجات و میوه‌ها و عصاره روئیدنیها

(عرفیات گیاهی) و تالیف کتابون هاشمی - تهران - فرهنگ و قلم ۱۳۸۴ آنها

ISBN-964-6989-84-5.۱۸۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس فیبا

۱- گیاه درمانی ۲- گیاهان ۳- میوه‌ها - مصارف درمانی ۴- سبزیها - الف عنوان

۶۹۵/۳۲۱ RM ۶۶۶/۵۹۸۲

کتابخانه ملی ایران ۱۳۸۳-۸۴ م

انتشارات فرهنگ و قلم

نام کتاب : اطلاعات عمومی درباره خواص غذایی و درمانی

سبزیجات و میوه‌جات و عصاره روئیدنیها

مؤلف : مهندس کتابون هاشمی کارشناس صنایع غذایی

روخوانی و تصحیح متن : ملیکا هاشمی

چاپخانه : امکان چاپ

صحافی : امیر

تعداد : ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۳۸۶

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۸۹-۸۴-۵

978-964-6989-84-5

آدرس: تهران - خیابان دانشگاه - کوچه بهار - پلاک ۱۲۴

۰۹۱۲۳۰۰۱۳۲۵ - ۶۴۹۲۷۳۲۲ ☎

قیمت ۱۸۰۰ تومان

۱	مقدمه
۵	گنجینه اطلاعات
۸	بدن انسان
۹	قلب
۱۳	پوست بدن
۱۴	تغذیه
۱۹	تامین مواد ورد نیاز بدن
۲۱	ویتامین‌های مورد نیاز (جدول)
۲۲	چاقی عارضه‌ای خطرناک
۲۷	فرمول شناخت چاقی، تشخیص چاقی یا لاغری و تناسب اندام
۳۱	هرم مواد غذایی
۳۵	تعیین وزن مناسب برای افراد (جدول)
۳۷	روش‌های کاهش وزن
۴۲	جیره مناسب غذایی
۴۵	ضایعات ویتامین‌ها و مواد معدنی
۴۶	منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی (جدول)
۴۷	محتویات مواد حیاتی در اغذیه و میوه‌جات (جدول)
۵۵	مواد کمکی لازم برای لاغری، نوع مصرف و تاثیر آنها
۵۸	منابع ویتامین‌ها و وظایف آنها در بدن
۶۰	جدول مقایسه‌ای متریک وزنی و اندازه‌گیری مایعات
	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۶۱	ویتامین‌ها، A, B, C, D, E, K, H
۶۷	کلسیم و نقش آن در بدن انسان
۶۸	آهن، مس

۶۹	 نیکل، کلر
۷۰	 منگنز، نمک، منیزیم
۷۱	 ید، فلوئور
۷۲	 سدیم
۷۳	 منابع اصلی ویتامین ها، .. (جدول)
۷۴	 عوارض کمبود فلزات (جدول)
۷۵	 تعریف کلسترول، نیازها به آن، سودهایش، ضررهایش
۷۶	 نوشیدنی های گوارا، آب میوه ها، شربت ها
۷۷	 نوشیدنی های گوارا، مفید و خوشمزه از عصاره گیاهان و عرقیات گیاهی
۷۸	 عرق آویشن
۷۹	 عرق اترج، اسطوخودوس، اکالیپتوس، آبغوره
۸۰	 عرق بابونه، آب لیمو، بید، برگ زیتون، بومادران
۸۱	 عرق بادرنجبونه، بهارنارنج، بیدمشک، پونه
۸۲	 عرق برگ چنار، جعفری، خارشتر، خارخاسک
۸۳	 عرق زالزالک، زیره زنیان
۸۴	 عرق سنبل الطیب، سرکه شیرین بیان، شوید
۸۵	 عرق شنبلیله، طارونه، شاطره، کاسنی
۸۶	 عرق گل گاوزبان، گلاب و برگ مورد
۸۷	 عرق مرزه، نسترن، نعنا، یونجه
۸۸	 سکنجبین، آب
۸۹	 میوه جات شفا بخش یا عطایای الهی
۹۰	 انجیر، انبه
۹۱	 انگور
۹۲	 آلو، انار، آفتابگردان
۹۴	 به، شاه توت، زرد آلو، زرشک

۹۵		سنب
۹۶		ذرت
۹۷		تمبر هندی، پسته، خرما
۹۸		موز، هندوانه
۹۹		توت فرنگی، بادام
۱۰۰		لیموشیرین، پرتقال
۱۰۱		زیتون
۱۰۲		نارنج، غوره، کنجد
۱۰۳		مویز
۱۰۴		گردو، گوجه فرنگی
۱۰۵		گرمک، طالبی، گوجه سبز
۱۰۶		گلای
۱۰۷		زغال اخته، توت
۱۰۸		سبزیجات شفابخش یا رویدنی های بهشتی
۱۰۹		آرتیشو، اسفناج
۱۱۰		بابونه، بادمجان
۱۱۱		تره، پیاز
۱۱۲		یونجه، جو
۱۱۳		جعفری، خرفه
۱۱۴		ریواس، رازیانه
۱۱۵		ریحان، زیره سیاه، سیر
۱۱۶		شلغم
۱۱۷		شوید، شنبلیله، شقاقل
۱۱۸		عدس، فلفل سبز، کنگر
۱۱۹		کاهو

- ۱۲۰..... کلم، کدو.....
- ۱۲۱..... گندم، گشنیز.....
- ۱۲۲..... مارچوبه، موسیر.....
- ۱۲۳..... نخود، نخود سبز، هویج.....
- ۱۲۴..... عسل، خوردنی شفا بخشی که در پایان این بخش آورده می شود.....
- ۱۲۶..... گیاهان داروئی و ادویه شفا بخش.....
- ۱۲۷..... بومادران، برگ مو، ریشه بابا آدم.....
- ۱۲۸..... بارهنگ.....
- ۱۲۹..... بنفشه، اسفند، خارخاسک، بیدمشک.....
- ۱۳۰..... چای، دارچین.....
- ۱۳۱..... زعفران، زنجبیل.....
- ۱۳۲..... سیاهدانه، سماق.....
- ۱۳۳..... سنبل الطیب.....
- ۱۳۴..... گل سرخ.....
- ۱۳۵..... شمشاد، سنجد، شبدرد.....
- ۱۳۶..... شیرین بیان، قهوه.....
- ۱۳۷..... عناب، کاسنی.....
- ۱۳۸..... گل گاوزبان، گلپر، گل مینا.....
- ۱۳۹..... میخک، نسترن، توت.....

مقدمه

انسان یک موجود طبیعی است که خلقت او بر اساس طبیعی استوار است و خداوند آنچه را که این موجود نیاز دارد در اختیارش قرار داده، و بصورت پیدا و پنهان در گوشه و کنار زمین همه جا اثری از آثار اقسام فراوانی که خداوند برای رفاه و سلامتی اشرف مخلوقات بوجود آورده است به چشم می خورد... نعمت‌هایی که خداوند آفریده تا انسان از آن بهره‌مند گشته و زنجیره حیات آدمی ادامه پیدا کند... و هرگاه نقصانی بوجود آید باز هم اسباب رفع آن از پیش مهیا گشته و نعمت‌های خداوند نه تنها در رشد و پرورش انسان، بلکه هنگام بیماری نیز یاور اوست. و در حقیقت خالق هستی مجموعه نظام آفرینش را کامل آفریده و در برابر هر مشکل راه کاری قرار داده... و اگر انسان با لجاجت بر علیه خویش اقدامی نکند، سیر طبیعت همواره در یاری او شکل می گیرد. و مطالب این کتاب پیرامون خواص برخی از روئیدنیها می باشد... و در این زمینه به راهنمایی خوانندگان پرداخته و آنان را با فوائد بیشماری که در گیاهان وجود دارد آشنا می سازد، و تدوین کننده کتاب بر این مطلب پافشاری زیادی دارد که انسان یک موجود طبیعی است، و رفتار غیر طبیعی با پیکره و روح آدمی

عوارضی ناخوشایند دارد (منظور مؤلف از این مطلب بسیار گسترده است و هرگونه آلاینش و پلیدی را در برمی گیرد، از برخورد اجباری انسان با سر و صدا، دود و روشهای ناپسندی همچون اعتیاد از هر نوع و گروهش، دود، سیگار، مواد مخدر، مشروبات الکلی، و حتی موزیکهای تند و مخرب غربی که در واقع از هم دراننده سلسله اعصاب می باشد) و انسان با وضع طبیعی سازگارتر است و به همین دلیل است که ساکنین روستاها از زندگی و سلامت نسبی بیشتری برخوردارند و در عمر خود کمتر از شهرنشینان بیمار می شوند و راز این مطلب را تنها در زندگی سالم آنان و بهره وری بیشتری که از طبیعت دارند میتوان جستجو کرد، و لذا با تاکید بسیار شما را به مطالعه آمار هولناک بیماری های روحی در بلوک غرب و درصد سرسام آور خودکشی جوانان در کشورهای صنعتی سفارش می کنیم و باز هم معتقدیم که خصلت تمام موجودات زنده، طبیعی بودن آنانست، و درین رابطه انسان و گیاه و حیوان با یکدیگر تفاوتی ندارند... و قطعاً در میان موجودات زنده تنها آدمی است که گاهی رفتاری نامناسب و دور از خواسته های طبیعت وجودی خویش با خود دارد... رفتاری که در میان سایر جانوران به مرگ آنان منتهی می شود، اما آدمی ب لطف خدا از موجودات دیگر مقاوم تر است و گاهی دهها سال خارج از سیر طبیعت روزگار می گذراند، و باز هم فرصت بازگشت دارد، و این حالات را هیچ حیوان و گیاهی تحمل نمی کند بجز انسان و سرانجام اینکه خداوند پیش از آفرینش انسان و هنگام تکوین عالم هستی نیازهای بشر را برای او آفریده، و علاوه بر آن به انسان قوه عقل را نیز مرحمت

فرموده، تا از نیازهای خود مطلع شود، و علاوه بر سیستم درمانی پیچیده‌ای که بر بدن انسان حاکم نموده، بدن انسان را خداوند قادر به مبارزه با بیماریها نموده که در این باره جراحات، زخمها، شکافهایی که در پوست بدن ایجاد و سپس رفع می‌شود موجد این مطلب است) عوامل بیرونی بسیاری را نیز در خدمت او قرار داد و روئیدنیهای زمین را انباشته از منابع عظیم و کاستی ناپذیری ساخت که تا انسان وجود دارد در خدمت اوست و مطالب این کتاب را مؤلف بدین منظور گردآوری نموده تا خوانندگان با خواص غذایی و درمانی روئیدنیها آشنا شوند، و بدانند که کدامین میوه یا سبزی را میتوانند جایگزین داروها نمایند، و اسباب درمان خویش را با این اطلاعات از میان گیاهان و میوه‌جات بی ضرر برگزینند و خوانندگان اطمینان داشته باشند که خداوند بزرگترین و تنها شفادهنده بیمارهاست و روئیدنیهای شفابخش پرتوی کوچکی از قدرت خداوند را در خود دارند که اگر به آن توجه شده و مطالب بایسته رعایت گردد، نتیجه حاصله مطلوب خواهد بود، اما فراموش نکنید که اطباء، بیمارستانها، علم پزشکی و هزینه‌های سرسام آوری که بمنظور تامین بهداشت و سلامت جامعه صورت می‌پذیرد، بی‌پایه و اساس نیست، و مبدا تصور کنید که داشتن یک جلد کتاب میوه درمانی آدمی را از هر چه غیر از میوه‌جات و سبزیجات است بی‌نیاز می‌سازد، و هدف این کتاب نیز چنین نیست بلکه هدف آشنایی با میوه‌جات و سبزیجات و مصرف به موقع و آگاهانه از این نعمت‌های خداوند است که اگر رعایت شود انسان کمتر بیمار میشود، و اگر بیمار شد این اقلام می‌تواند در بهبود او موثر واقع گردد و لذا عدم

توجه به علوم پزشکی و بهداشتی قطعاً کاری نابجا می‌باشد.

با احترام

مهندس صنایع غذایی

کتایون هاشمی

www.ketab.ir