

فرهنگ تغذیه

خواص میوه‌ها و گیاهان دارویی

کیوان سالمی فیه

انتشارات زرین مهر

۱۳۸۵

سالمنی فیه، کیوان، ۱۳۵۴ - گردآورنده و مترجم

فرهنگ تغذیه خواص میوه‌ها و گیاهان دارویی / گردآورنده کیوان سالمنی فیه -

تهران: زرین مهر، ۱۳۸۵.

ISBN 964-9919-16-3

۱۲۸ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. میوه‌ها - مصارف درمانی. ۲. گیاهان دارویی. ۳. دستورالعمل‌های آشپزی.

الف. عنوان. ب. عنوان: خواص میوه‌ها و گیاهان دارویی.

۶۱۳/۳۶

۴ ف آس / RM1137

۸۴-۴۷۵۵۳

کتابخانه ملی ایران



www.zarinmehr.com

فرهنگ تغذیه

کیوان سالمنی فیه

نوبت چاپ: اول اردیبهشت ۸۵ / تیراژ: ۱۲۵۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

این کتاب با همکاری شرکت تعاونی نشر و پدیدآورندگان کتاب منتشر شده است. کلیه حقوق قانونی اثر برای ناشر محفوظ است. تکثیر تمام یا قسمتی از اثر به صورت حرفه‌ای و چاپ مجدد، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ یا تکثیر سی‌دی ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی یا ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است.

تهران - م. انقلاب - خ. گارگر جنوبی - کوچه گشتاسب - پ ۶۴ - واحد ۵

۶۶۴۹۰۲۷۵-۶

تلفن: ۶۶۹۵۸۳۴۷-۸

پیشگفتار

این کتاب حاصل چهار سال تحقیق و مطالعه در زمینه خواص میوه‌ها و گیاهان دارویی می‌باشد و مطالب کتاب با دقت کامل و اعتقاد به آنها نوشته شده‌اند.

با متخصصین زیادی در امر تغذیه مشورت شد. در تمام این مدت خودم نیز مسئولانه پیامدها و خواص میوه‌ها را امتحان کردم و در تمام مدت چهار سال از کلیه محصولات حیوانی تغذیه نکردم و یک ویجن کامل بودم.

با تغذیه مناسب پانزده سال است که به هیچ مطب دکتری مراجعه نکرده‌ام و از نظر بدنی کاملاً سالم هستم.

مراجع من در جمع‌آوری مطالب و تحقیقاتم اغلب، کتب و نشریات انگلیسی زبان بوده‌اند:

کتاب Fit for Life، مجله Vegetarian چاپ آمریکا،
سایت Nutritech در سانتا باربارا، کالیفرنیا، سایت

Natures Way و مراجع انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران و آمریکا و بسیاری از مجلات و روزنامه‌های داخلی و خارجی منابع من بوده‌اند.

این کتاب را به عموم رزاق تقدیم می‌کنم.

کیوان سالمی فیه

تهران ۱۳۸۳

فهرست

۲۹.....	فواید میوه ها و میوه درمانی
۲۹.....	انار (میوه مقدس ایرانیان)
۳۰.....	انگور (میوه بهشت)
۳۱.....	انجیر (میوه بهشت)
۳۱.....	آلو یا گوجه
۳۲.....	بادام
۳۳.....	به
۳۴.....	پرقال و مرکبات
۳۵.....	پسته
۳۵.....	توت فرنگی

۳۶	توت
۳۶	پیاز
۳۸	خریزه، طالبی، هندوانه
۳۸	خرما (میوه بهشت)
۳۹	خرمالو (کیمیای جوانی)
۴۰	خیار
۴۰	زردآلو
۴۱	سیب
۴۲	سیبزمینی
۴۲	سیر (مقدس برای ایرانیان، دفع کننده شر و شیاطین)
۴۳	شلغم
۴۴	فلفل سبز

۴۴	کاهو
۴۵	گردو
۴۶	گیلاس
۴۷	موز
۴۸	نعناع
۴۸	هلو
۴۹	هویج
۴۹	اسفناج
۵۰	تره
۵۰	جعفری
۵۱	شاهی
۵۱	کدو

- ۵۱ کرفس
- ۵۲ کلم
- ۵۲ قازیاقی
- ۵۲ انگور سیاه
- ۵۳ انگور خرمز
- ۵۳ اسطوخودوس (طب سنتی)
- ۵۳ برگ بو (طب سنتی)
- ۵۳ پرتغال و نارنج
- ۵۴ توت فرنگی
- ۵۴ ذرت
- ۵۴ ریحان
- ۵۴ زالزالک

- زیتون (میوه بهشت) ۵۵
- سیر (طب سنتی) ۵۵
- شلغم (طب سنتی) ۵۵
- سذاب (طب سنتی) ۵۶
- سیاه دانه (طب سنتی) ۵۶
- شنبلیله (طب سنتی) ۵۶
- شوید ۵۶
- شیرین بیان (طب سنتی) ۵۷
- کاج ۵۷
- کاسنی ۵۷
- کنگر (طب سنتی) ۵۷
- گلایبی (شاه میوه) ۵۸

- ۵۸..... گل ختمی (طب سنتی)
- ۵۸..... گل کلم
- ۵۸..... گل محمدی (طب سنتی)
- ۵۹..... لیمو
- ۵۹..... آویشن (طب سنتی)
- ۶۰..... رازیانه (طب سنتی)
- ۶۰..... خاک شیر (طب سنتی)
- ۶۰..... شقایق (طب سنتی)
- ۶۱..... گل گاوزبان (طب سنتی)
- ۶۱..... شیرین بیان (طب سنتی)
- ۶۱..... گل بابونه (طب سنتی)
- ۶۱..... بومادران (طب سنتی)

- گل نسترن (طب سنتی)..... ۶۱
- گل همیشه بهار (طب سنتی)..... ۶۲
- یامیه..... ۶۲
- درمان لاغری..... ۶۲
- درمان چاقی..... ۶۳
- درمان روماتیسم و درد استخوان..... ۶۴
- تغذیه پیشگیری از سرطان برای افراد سیگاری..... ۶۴
- تغذیه برای زنان باردار..... ۶۵
- دستور پخت چند غذای گیاهی..... ۷۱
- سوپ سبزی (ایتالیایی)..... ۷۱
- سوپ چینی..... ۷۳

- ۷۴..... سوپ لویا سبز (نروژ)
- ۷۵..... سوپ سبزی
- ۷۶..... سوپ ژولین (فرانسوی)
- ۷۷..... سوپ بلال
- ۷۸..... سوپ فلامان
- ۷۹..... سوپ گازپاچو (اسپانیایی)
- ۸۰..... سالادها
- ۸۰..... سالاد اسفناج (آمریکایی)
- ۸۱..... سالاد چینی
- ۸۲..... سالاد برنج (آمریکایی)
- ۸۳..... سالاد سبزی
- ۸۴..... سالاد لبو (روسی)

- خوراک بامیه و لوبیا ۸۵
- خوراک عدس (اسپانیایی) ۸۶
- پتاز نخود سبز (ژاپنی) ۸۷
- خوراک لوبیا سفید (روسی) ۸۸
- خوراک لوبیا سفید (مکزیک) ۸۹
- خوراک لوبیا سبز (ایتالیایی) ۹۰
- ماکارونی با سویا ۹۱
- فارج پلو ۹۳
- خورش دال عدس (هندی) ۹۴
- ویتامین ها ۹۶
- ویتامین A ۹۶
- ویتامین A در مواد غذایی زیر موجود می باشد: ۹۷

۹۸.....	ویتامین B1
۱۰۰.....	ویتامین B2
۱۰۲.....	ویتامین B6
۱۰۴.....	ویتامین B12
۱۰۵.....	ویتامین C
۱۰۷.....	ویتامین D
۱۰۸.....	ویتامین F
۱۰۸.....	ویتامین H
۱۰۸.....	ویتامین E
۱۰۹.....	ویتامین P
۱۰۹.....	ویتامین K
۱۱۰.....	کلسیم

- ۱۱۲ پتاسیم
- ۱۱۴ ید
- ۱۱۵ پروتئین
- ۱۱۹ ترکیبات مواد غذایی در صد گرم
- ۱۳۶ نیاز بدن در روز بر مبنای ۲۰۰۰ کالری