

خواص میوه‌ها و سبزی‌ها

نویسندگان:

سریندر پوری زهره قندچی

زیر نظر دکتر اسرار درستی مطلق

(عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه رژیم‌شناسی)

دانشگاه علوم پزشکی تهران

انتشارات مشق شب

سرشناسه: چمری، مریم، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: خواص میوه‌ها و سبزی‌ها/ مریم چمری، زهره قندچی؛ زیر نظر احمد رضا
 درستی مطلق.
 مشخصات نشر: تهران: مشق شب، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص.؛ مصور، جدول.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۵۲-۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: میوه‌ها -- مصارف درمانی
 موضوع: سبزی‌ها -- مصارف درمانی
 موضوع: رژیم درمانی
 شناسه افزوده: قندچی، زهره، ۱۳۶۱ -
 شناسه افزوده: درستی مطلق، احمد رضا، ۱۳۲۰ -، ناظر
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۸۷/ج RM۲۲۷
 رده بندی دیسی: ۶۱۵/۳۳۱
 شماره کتبشناسی: ۳۳۱۰۷۲۰

مؤسسه انتشاراتی مشق



نویسندگان: مریم چمری و زهره قندچی
 نام کتاب: خواص میوه‌ها و سبزی‌ها
 نظارت بر امور اجرایی: رضا هوشمند
 صفحه‌آرایی و طرح جلد: آرزو دلیرسولا
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: ۱۳۹۲/اول

چاپ: مشق شب

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان قدس، ساختمان آنا تول فرانس (شماره ۲) - ج۱

تلفن تماس: ۱۷ - ۶۶۹۶۲۵۱۶ - ۶۶۴۸۸۸۲۰

www.mashgheshab.com

(ISBN 978-600-7252-00-0)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۵۲-۰۰۰۰

فهرست مطالب

۱۱	پدر علم پزشکی
۱۴	دانش تغذیه
۲۰	اهمیت فیبر
۲۱	اهمیت آب
۲۵	انواع اصلی سبزی ها
۲۷	کلم پیچ
۲۷	بروکسل
۲۸	کلم بروکسل
۲۸	گل کلم
۲۸	کلم قرمز
۳۴	آرتیشو یا کلم فتی
۳۷	مارچوبه
۴۰	کرفس
۴۲	آووکادو
۴۵	کدو
۴۸	سبزیجات ریشه ای
۵۰	شلغم
۵۰	سیب زمینی
۵۰	چغندر
۵۲	هویج
۵۸	قارچ
۶۰	برگ های سالادی
۶۲	کاسنی
۷۰	سیر

۷۳	پیاز
۷۵	انواع فلفل (قرمز و فلفل های دلمه ای)
۷۸	جوانه های گیاهی
۸۱	گیاهان دریایی
۸۵	میوه ها
۸۸	سیب
۹۰	آلبو
۹۳	زرد سو
۹۵	سو
۹۸	آناناس
۱۰۰	آلو خشک
۱۰۳	انجیر
۱۰۶	انگور
۱۰۸	توت ها
۱۰۹	آلبالو
۱۱۰	توت قرمز
۱۱۰	زغال اخته
۱۱۱	تمشک
۱۱۱	قره قاط
۱۱۹	لیمو
۱۱۹	لیمو ترش
۱۲۱	پرتقال
۱۲۴	پاپایا
۱۲۷	موز
۱۳۰	انبه

مقدمه ناشر

با مطالعه تاریخ زندگی بشر شاهد توجه به سلامت جسم و روح انسان‌ها به عنوان اشرف مخلوقات بوده و هستیم. این توجه هم در طب سنتی و هم در طب نوین و امروزی در دوره‌های مختلف ساری و جاری بوده و هست. ارائه دستورالعمل‌ها، تجویزها و تعاریف مختلف به منظور داشتن سلامت روح و جسم حکایت از نیاز مردم به سلامتی به عنوان یکی از اصول زندگی خوب است.

در این بیان، کارشناسان و متخصصان مختلف در علوم تجربی، پزشکی، روانشناسی و ... از زوایای مختلف با هدف ارائه دستورالعمل جهت داشتن یک زندگی سالم به موضوع سلامت روح و جسم که در ارتباط تنگاتنگ با هم قرار دارند می‌پردازند. حاصل تحقیق و پژوهش، تجربه‌ها و استعانت از نظر پیشینیان منجر به دانشی می‌شود که به طریق شفاهی و یا مکتوب در اختیار معاصرین قرار می‌گیرد.

کتاب خواص میوه‌ها و سبزی‌ها حاصل تحقیق و تحقیق مشترک سرکار خانم و سرکار خانم با تمرکز بر فوائد استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها به سبب بایگاد استفاده از آن می‌پردازد.

میوه‌ها و سبزی‌ها به جهت حجم بالای آب (دو تا ۸۰ درصد) در خود، علاوه بر تأمین بسیاری از فیبرهای سالم و طبیعی و ویتامین‌ها، موجبات تقویت هوش و حافظه را فراهم کرده و استفاده از میوه و سبزی در کنار برنامه روزانه به شکل مستمر به جهت نوعی مواد سلولزی یا همان فیبر که تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش را فراهم ساخته و این مهم موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با دیواره روده می‌شود.

فیبر موجود در میوه و سبزی با مواد سرطان‌زا ترکیب می‌شود و از عبور آن توسط بدن جلوگیری می‌کند. در ضمن فیبرها به رشد باکتری‌های مفید روده‌ای نیز کمک می‌کنند.

سرکار خانم مریم چمری و سرکار خانم زهره قندچی کتاب "خواص میوه‌ها و سبزی‌ها" را با نیت درآمدی از طب و ارائه مختصات قدیم آن در کشورهای مختلف و در واقع با تاریخ‌نگاری طب آغاز کرده‌اند و سپس معاصرین دانش تئذیه پرداخته‌اند.

در ارائه هر پژوهش علمی، چرایی و علت پرداختن به موضوع در تعاریف ابتدایی و سبب نیاز آن برای می‌گردد که این نگارش به دلیل پژوهش علمی صورت گرفته دارای این ویژگی می‌باشد. از این رو، پیش از ورود به بخش فواید میوه‌ها و سبزی‌ها، مطالعه بخش‌های ابتدایی که به ارتباط مواد غذایی با بدن، ارائه تعاریف می‌پردازد را تهیه کرده و در چنین شرایطی به حتم که با اشتیاق بیشتر و نگاهی گسترده‌تر به مطالعه فوائد میوه‌ها و سبزی‌ها و دانشی که به بقای آرامش و سلامت جسم و جانمان یاری می‌رساند خواهید پرداخت.

مقدمه ترجمین

اهمیت مواد خوراکی در حفظ و ارتقای سلامت افراد بر همگان روشن است. از جمله سؤالات در زمینه علم تغذیه برای افراد جامعه و متخصصین این علم خواص میوه‌ها و سبزی‌ها است. اینکه ما چه می‌خوریم نه تنها سلامت جسمی بلکه روحیات جسمی و روحی ما را متأثر می‌سازد.

کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Healing Food" است. این کتاب سعی دارد تا به بخشی از سؤالات کارشناسان و افراد جامعه در زمینه خواص، فواید، میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت انفرادی پاسخ داده و بتواند این موارد را از دریچه علمی و طب سنتی - مکمل به یک نگاه یکپارچه بررسی کند.

در پایان از زحمات جناب آقای دکتر درستی که در تألیف و تصحیح این ترجمه زحمات فراوانی را متحمل شدند متشکریم و از تمامی همکارانی که ما را در این راه یاری نهاده‌اند تشکر می‌نماییم. امیدواریم این ترجمه پاسخی هر چند کوتاه ولی مناسب برای سؤالات مخاطبین فراهم کند. و می‌تواند ما را از نقطه نظرات دوستان و همکاران گرامی در راستای ارتقا و بهبود کیفی این ترجمه بهره‌مند سازد.

مریم چمری - زهره قندچی