

درمان با میوه و سبزیجات برای ورزشکاران

مؤلفان:

محمّد حسین محسنی چلک

سیمه بانی لاشک

ابراهیم بانی لاشک

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی



انتشارات آرازنهان

۱۳۹۵

سرشناسه	: محسنی چلک، محمدحسین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآوران	: درمان با میوه و سبزیجات برای ورزشکاران/ مولفان محمدحسین محسنی چلک، نیما بالی لاشک، ابراهیم بالی لاشک.
مشخصات نشر	: تهران: رازنهان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۹ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۹۲۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۸۹.
موضوع	: میوه‌ها - مصارف درمانی
موضوع	: Fruit -- Therapeutic use
موضوع	: سبزی‌ها - خواص درمانی
موضوع	: Vegetables -- Therapeutic use
موضوع	: میوه‌ها - مصارف درمانی - احادیث
موضوع	: Fruit -- Therapeutic use -- Hadiths
موضوع	: سبزی‌ها - خواص درمانی - احادیث
موضوع	: Vegetables -- Therapeutic use -- Hadiths
شناسه افزوده	: نیما بالی لاشک، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	: ابراهیم بالی لاشک، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: P۵۷۱.۴۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۶۰۸۰۳

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال راده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۹۱۲۲۳۳۰۲۶۹ - ۰۹۱۶۶۹۰۸۴۱ آدرس الکترونیکی: raznahanbook. @gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
--	--

که عنوان کتاب.....	درمان با میوه و سبزیجات برای ورزشکاران
که مولفان....	محمد حسین محسنی چلک، نیما بالی لاشک، ابراهیم بالی لاشک
که صفحه آرا.....	رضا کاوه
که طراح جلد.....	رضا کاوه
که ناشر.....	رازنهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۵
که قیمت.....	۸۷۰۰ تومان
ISBN: 978-600-258-929-3	

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلفان
۹	آلبالو
۱۰	آلو
۱۲	آناناس
۱۳	اسفناج
۱۴	انار
۱۷	انجیر
۱۹	انگور
۲۲	باقلا
۲۴	بلوط
۲۵	به
۲۷	پرتقال
۲۹	پیاز
۳۱	ترب
۳۳	تره
۳۵	تمشک
۳۶	توت فرنگی
۳۷	خریزه
۳۹	خرما
۴۱	خرمالو
۴۲	خیار
۴۳	ریحان
۴۴	ریواس

۴۶	زردآلو
۴۷	زیتون
۴۹	سیب
۵۱	سیر
۵۳	سرکه
۵۴	سجده
۵۵	شلیل
۵۶	شلغم
۵۸	طالبی
۵۹	عسل
۶۰	کاسنی
۶۱	کاهو
۶۳	کشمش
۶۴	کلم
۶۶	کیوی
۶۷	گردو
۶۸	گریپ فروت
۷۰	گلابی
۷۲	گیلاس
۷۳	لیمو
۷۵	لیمو ترش
۷۶	موز
۷۸	نارنج
۷۹	نارنگی
۸۰	نارگیل
۸۲	نعناع
۸۳	هویج
۸۵	هندوانه
۸۷	هلو
۸۹	منابع

مقدمه و فایده

هم غذا هستند هم راه نجات

سبزی و انگور و انار و میوه جات

حمد و سپاس خداوند، اکبر این بیق را به من عطا فرمود، آنچه در این کتاب می‌خوانید بعضی از خواص و فایده‌های موجود در میوه‌ها، بعضی سبزیجات می‌باشد که به صورت خلاصه بیان شده است.

از هزاران سال پیش بشر اولیه و بعد هم انسان متمدن امروزی با موفقیت از میوه‌ها و سبزیجات برای درمان خود استفاده کرده‌اند و با پیشرفت زمان از همین میوه‌ها و سبزیجات دست به تهیه داروهای شیمیایی زده‌اند. اما امروزه انسان به آن رسیده‌اند که دیدی نیست بلکه علمی است که در گذشته انسان‌ها از آن استفاده می‌کردند و کم‌کم با ورود علم باید فراموش شده است.

در قدیم انسان‌ها تمامی مایحتاج خود را در زمینه‌های مختلف از طبیعت تأمین می‌کردند به همین علت با خواص موادی که در طبیعت بود آشنا شده‌اند و در زندگی آن‌ها به کار بسته‌اند. یکی از مشهورترین طبیبانی که در این زمینه در سرتاسر مشهور می‌باشد کسی نیست جز پزشک ایرانی ابو علی سینا.

گفتار امام صادق (ع) درباره خواص میوه‌ها و سبزیجات:

امروز درباره میوه و سبزی سخنان بدیعی دارد و این دو موهبت طبیعی را در زندگانی و بهداشت بشری بسیار مؤثر و نافع می‌شناسد.

متخصصین علم تغذیه امروز عموماً مردم را به خوردن سبزی و میوه تشویق می کنند. زیرا در این کتاب به این نتیجه رسیده ام که در این مواد حیات بخش، عناصر و املاح قابل توجه همراه با مواد اسیدی و قندی و پروتئینی یافت می شود به همین جهت گروهی از میوه ها و سبزی ها برای ترمی مزاج و گروه دیگر برای سیستم مجاری ادراری و دسته ای جهت هضم غذا و دسته ی دیگر در تقویت مزاج مورد توصیه ی پژوهشگران تغذیه قرار گرفته است. ضمناً دستور مؤ کد می دهند که ضروری است میوه و سبزی را پیش از خوردن درست بشویند تا از آلودگی های گوناگون پاک و پاکیزه شود.

با خواندن این کتاب و دقت و تأمل در خواص میوه ها و سبزیجات قبل از درک چگونگی درمان با میوه ها و سبزیجات، به حضور ساخت خداوند متعال و عظمت و قدرت او پی خواهیم برد.

در این کتاب سعی بر آن بوده است که هر مطلب با ذکر حدیثی از پیامبر اکرم (ص) و یا ائمه اطهار (ع) زینت بخشیده شود و تذکر داده شود که دین مسلمین یعنی اسلام از تمامی ادیان دیگر کامل تر است و برای همه نیازهای بشر چاره ای بیان کرد است که از جمله آنها معرفی خوراکی های سالم و راه های درمان با آنها است؛ هر نوع مواد معدنی را که بدن انسان به آن نیاز دارد می توان در میوه ها جستجو کرد که از جمله آن مواد معدنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آهن: (در درمان کم خونی)، آهک: (غذارسازی به استخوان ها)، درمان بیماری های سل، سرطان، ورم و عفونت غده ها)، ارسنیک: (به بدن نیرو می دهد واز سل و سرطان گری می کند)، فسفر: (مورد نیاز مغز، ضد بیماری های عصبی، رشد و افزایش سلول)، قند به عضلات نیرو می دهد، سیلیس: (رگ ها و استخوان ها را محکم می کند و جریان خون را فعال می کند)، منیزیم: (ساده و روده ها را فعال می کند، اعصاب را تنظیم، هضم را آسان و از سرطان جلوگیری می کند)، پتاسیم: (قلب را قوی و ادرار را زیاد و از رماتیسم و نقرس پیش گیری می کند)، گوگرد: (خون را تصفیه و ضد عفونی، عفونت های داخلی و بیماری های پوستی را درمان می کند)، ید: (ادرار آور است، نقرس و رماتیسم را درمان و ترشح های غده ها را تنظیم می کند).

امیدوارم اطلاعات حاصل از این کتاب انگیزه ای برای ادامه مطالعه و فعالیت در این زمینه باشد. آنچه در این کتاب می آموزید جنبه دارویی دارد و مطالعه آن نه تنها برای افرادی که فعالیت های ورزشی تفریحی و قهرمانی انجام می دهند، مفید است. بلکه برای هر کسی که مایل است تندرست، و در کمال سلامتی جسمانی بسر ببرد، ارزشمند است.