

نان کامل، نان سوس دار

نان کندم و جو
با فایبر و سوس

تألیف

دکتر محمد دیمانی

متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی



دفتر انتشارات علمی و فرهنگی

سرشناسه	: دریایی، محمد رسول، ۱۳۳۰
عنوان و نام پدیدآور	: نان کامل، نان سبوس دار، نان گندم و جو با فیبر و سبوس/تالیف محمد دریایی
مشخصات نشر	: تهران: سفیر اردهال، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۲ص: جدول.
شابک	: ۷۰۰۰۰ ریال: ۹-۴۵-۶۰۶۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: نان--تأثیر تغذیه
موضوع	: سبوس--تأثیر تغذیه
موضوع	: جو--تأثیر تغذیه
موضوع	: گندم--تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره	: TX ۳۹۴/۵۴ ن ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۳۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۰۲۱۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۶۸-۴۵-۹



تهران: خیابان مفتاح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴

نان کامل، نان سبوس دار (نان گندم و جو با فیبر و سبوس)

© حق چاپ: ۱۳۹۰، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

نوبت چاپ: اول

نویسنده: دکتر محمد دریایی

صفحه آرا: آرسا کو

طراح جلد: احمد آقاقلی زاده

چاپ: عترت - صحافی: تندیس - لیتوگرافی: نقش سبز

شمارگان: ۱۱۰۰

شماره نشر: ۱-۱۳۵

کاغذ: تحریر اندونزی ۷۰ گرمی

بها: ۷۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گویه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

تقدیم به:

همه آن‌ها که به بهداشت و سلامت جامعه می‌اندیشند؛
و آن‌ها که در مکانیسم تولید طبّیات (پاک و پاکیزه و
حلال) در جامعه اسلامی نقشی مؤثر دارند و جاذبه‌های
سوداگری و سودجویی، آن‌ها را از برکت سلامت مردم،
محروم نساخته و همواره در جهت ارتقای شاخص‌های
معنوی و فرهنگی فرد، خانواده و جامعه گام برمی‌دارند.

به امید روزی که مطب‌ها به کلینیک‌های تغذیه‌درمانی،
و داروخانه‌ها به میوه‌فروشی (میوه‌های طبیعی و
ارگانیک) تبدیل شوند.

«مؤلف»

اصل غذا درمانی در طب ایرانی



«مَهْمَا قَدَرْتَ أَنْ تَعَالِجَ بِالْأَغْذِيَةِ لِاتَعَالِجَ بِالْأَدْوِيَةِ»

«تا آنجا که می‌توانید با غذاهای سالم خود را درمان کنید، و با داروها خود را درمان نکنید».

«حکیم محمد زکریای زاری»

«غذای شما دمای شماست،

دمای شما غذای شماست».

«حکیم شیخ الرییس ابوعلی سینا»

فهرست مطالب

مقدمه	نان، نماد برکت الهی.....	۹
فصل ۱	نان سبوس دار گندم و جو.....	۲۳
فصل ۲	گندم و فرآورده‌های آن.....	۵۳
فصل ۳	قداست گندم در فرهنگ و سنت غذایی ایرانی‌ها.....	۷۹
فصل ۴	نان سبوس دار در احادیث و روایات اسلامی.....	۹۳
فصل ۵	بهترین نان.....	۱۰۷
فصل ۶	اعترافات غربی‌ها به ارزش نان سبوس دار.....	۱۱۹
فصل ۷	نقش ریزمغذی‌ها در بهبود ارزش تغذیه‌ای نان.....	۱۵۱
فصل ۸	نقش نان در تغذیه انسان به مثابه یک ضرورت حیاتی.....	۱۸۹
فصل ۹	فن‌آوری کیفیت پخت نان.....	۲۲۷
فصل ۱۰	نان در فرهنگ عمومی.....	۲۳۷
فصل ۱۱	انواع نان فانتزی.....	۲۶۹
فصل ۱۲	خلاصه و جمع‌بندی.....	۲۸۹
فهرست تفصیلی مطالب.....		۲۹۵
فهرست منابع.....		۳۰۹
نمایه.....		۳۱۳
اطلس رنگی.....		۳۳۷