



۱۴۱۹۲۶۳

اسرار سردی و گرمی مواد غذایی

3-08-1612:44:50 È

تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: مقصودی، پهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: اسرار سردی و گرمی مواد غذایی / تالیف : پهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۹۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: Diet in disease
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف۵/م۷/۱۳۵ R
	: ۱۳۹۵ الف۷/م۷/۱۳۵ R
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۶ ۱۰۰

ناشر	: آقای کتاب
مؤلف	: اسرار سردی و گرمی مواد غذایی
طرح جلد	: مریم میرزا علی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۹۵-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۸ است. فرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com
www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
کلیات طبایع.....	۷
نظایر با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی.....	۱۳
مردی و گرمی از شگفت انگیز طب سنتی.....	۱۴
نگاهی به تحقیقات تازه.....	۲۱
تعادل غذایی در ریه، رگ، ارانی.....	۳۱
تقسیم بندی انواع غذاها از دیدگاه طب سنتی.....	۳۴
خاصیت مزه ها در طب سنتی.....	۳۷
مزاج و طبیعت گرمی و سردی غذاها.....	۴۷
تغذیه از دیدگاه ابوعلی سینا.....	۴۸
تغذیه دانش آموزان از نگاه طب سنتی.....	۶۳
تغذیه بهاری از دیدگاه طب سنتی.....	۶۷
تغذیه زمستانی از دیدگاه طب سنتی.....	۷۱
تغذیه پاییزی از دیدگاه طب سنتی.....	۷۳
اصول توازن دمای مواد غذایی در رژیم مزاجی.....	۷۶
اسرار سردی و گرمی مواد غذایی.....	۸۰
اصول سازگاری مواد غذایی.....	۸۲



- ۸۳.....مصلحات مواد غذایی
- ۹۶.....فهرست مواد غذایی به تفکیک طبع
- ۹۹.....منابع مورد استفاده

3-08-1612:44:50 È

www.ketab.ir

پیشگفتار

این دانش تجربی و ثابت شده یکی از روموز شگفت انگیز طب سنتی ایرانیان است. سیستم گرمی و سردی پایه طب سنتی و شاید وسیع‌ترین سیستم اعتقادی شناخته شده نه تنها در ایران بلکه در جهان می‌باشد. این سیستم معتقد است مواد غذایی دارای طبعی می‌باشند و بسته به مزاج فرد مصرف کننده اثراتی را در بدن وی ایجاد می‌کند.

فهوم گرمی و سردی در غذا آن است که غذا به قوت گرم‌تر یا سردتر از تن آدمی است. اصولاً افرادی که طبیعت خود را می‌شناسند در حالت سلامت باید غذاهایی را مصرف کنند که با مزاج آنها سازگار است یعنی مزاج غذا با مزاج بدن‌شان یکسان است. رعایت سردی و گرمی خوراک به تقویت بنیه عمومی، پیشگیری و بهبود بیماری‌ها و حذف تدریس کهک شایانی می‌نماید.

در کتاب حاضر، کاربر غذایی و نوع مزاج آنها و نیز مصلحات غذایی به طور کامل آورده شده است.

از آنجا که هیچ کتابی در چاپ اول آن خالی از اشکالات علمی، ویراستاری و تایپی نخواهد بود، از این رو بسیار مایه خستگی است که شایسته و متخصصین و دانشجویان گرانقدر، تذکرات نوی مواف را در چاپ نهم و اصلاحات نمایند.

شهرام مقصودی^۱