

# فرهنگ جامع مواد غذایی با کاربرد دارویی

ترجمه:

دکتر مهدی ابراهیمی

عضو هیئت علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی

دکتر غلامرضا زمانی

دانشیار دانشکده کشاورزی دانشگاه بیرجند

تألیف:

دایان کرافت

آرا درمادروسیان

ویراستار:

زهرا حسینی فر

سرشناسه: کرافت، دایان، ۱۹۶۳ - م. Kraft, Diane

عنوان و نام پدید آور: فرهنگ جامع مواد غذایی با کاربرد دارویی/تالیف دایان کرافت، آرا درماردروسیان؛ ترجمه مهدی ابراهیمی، غلامرضا زمانی؛ ویراستار زهرا حسینی فر.

مشخصات نشر: مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهري: ۴۱۸ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۶۲۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The A-Z guide to food as medicine, 2016.

موضوع: تغذیه موضوع: Nutrition موضوع: پزشکی، پیشگیری موضوع: Medicine, Preventive

موضوع: مراقبت از سلامت شخصی موضوع: Self-care, Health

شناسه افزوده: درماردروسیان، آرا، ۱۹۳۵ - م.

شناسه افزوده: Dermarderosian, Ara

شناسه افزوده: ابراهیمی، مهدی، ۱۳۶۵ - ، [دکتر]، مترجم

شناسه افزوده: زمانی، غلامرضا، ۱۳۴۳ - ، [دکتر]، مترجم

شناسه افزوده: حسینی فر، زهرا، ۱۳۶۵ - ، ویراستار

رده بندی کنگره: ۶۱۳/۲ - ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۴۳۳

## فرهنگ جامع مواد غذایی با کاربرد دارویی

نویسندگان: شعیب احمد بابا، ناشیمن ابراهیم

مترجمان: دکتر مهدی ابراهیمی، دکتر غلامرضا زمانی

ویراستار: زهرا حسینی فر

طرح جلد: مهدی ابراهیمی

امور فنی: انتشارات فکر بکر

لیتوگرافی و چاپ: آبنوس

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۶۲۸-۳

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرارداد محفوظ است.

دفتر نشر: مشهد، خیابان آبکوه ۷، دانشسرای ۸، شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۲۷۲۴۷۶۵ دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲ [www.marandiz.com](http://www.marandiz.com)



نشر مرنديز

با همکاری

جهاد دانشگاهی

خراسان جنوبی

## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱  | فرهنگ جامع مواد غذایی با کاربرد دارویی          |
| ۱۲ | پیش گفتار                                       |
| ۱۴ | پیش گفتار مترجمان                               |
| ۱۶ | مقدمه                                           |
| ۲۰ | نویسندگان                                       |
| ۲۱ | الف                                             |
| ۲۱ | ۱. آنانول                                       |
| ۲۲ | ۲. الازبیک اسید                                 |
| ۲۳ | ۳. استانول ها، استرول ها                        |
| ۲۴ | ۴. اسفناج ( <i>SPINACA OLERACEA</i> )           |
| ۲۵ | ۵. اسیدهای چرب اشباع نشده                       |
| ۲۶ | ۶. اسیدهای چرب اشباع نشده غیر سارده             |
| ۲۷ | ۷. اسیدهای چرب امگا-۳                           |
| ۲۸ | ۸. اسیدهای چرب امگا-۶                           |
| ۲۹ | ۹. انار ( <i>PUNICA GRANATUM</i> )              |
| ۳۰ | ۱۰. انبه ( <i>MANGIFERA INDICA</i> )            |
| ۳۱ | ۱۱. انجیر ( <i>FICUS CARICA</i> )               |
| ۳۲ | ۱۲. انگور ( <i>VITIS VINIFERA</i> )             |
| ۳۳ | ۱۳. انگور فرنگی سیاه ( <i>RIBES NIGRUM</i> )    |
| ۳۴ | ۱۴. اوژنول                                      |
| ۳۵ | ۱۵. ایدا آریزا ( <i>VACCINIUM VITIS-IDAEA</i> ) |
| ۳۶ | ۱۶. ایزوپرنوئیدها                               |
| ۳۷ | ۱۷. ایزونیوسیانات ها                            |
| ۳۸ | ۱۸. ایزوفلاوون                                  |
| ۴۰ | ۱۹. ایکوزاپنتانویک اسید                         |
| ۴۱ | ۲۰. ایندول                                      |
| ۴۲ | ۲۱. اینولین                                     |
| ۴۳ | ۲۲. آب                                          |
| ۴۵ | ۲۳. آب پیتر                                     |
| ۴۶ | ۲۴. آجرو                                        |
| ۴۸ | ۲۵. آجیل                                        |

۲۵. ..... انگلیس
۲۶. ..... CITRUS PARADISI \* RETICULATA
۲۸. ..... (PRUNUS DOMESTICA) آلو
۲۹. ..... (ANASAS COMOSUS) آناناس
۳۰. ..... آنتوسیانین ها
۳۱. ..... آنتی اکسیدان ها
۳۲. ..... (PERSEA AMERICANA) آووکادو
۳۳. ..... (THYMUS VULGARIS) آویشن
۳۴. ..... آهن
- منابع
- ب
۱. بابونه (MATRICARIA RECUTITA[GERMAN CHAMOMILE], CHAMOMILLA RECUTITA ROMAN CHAMOMILE)
۲. بادام (PRUNUS DULCIS)
۳. بادام زمینی (ARACHIS HYPOGAEA)
۴. بادمجان (SOLANUM MELONGENA)
۵. بادیان رومی، انیسون (Pimpinella anisum)
۶. بازدارنده های پروتئاز
۷. بامیه (ABELMOSCHUS ESCULENTUS)
۸. بتا کاروتن
۹. بتا گلوکان
۱۰. برنج جاسمین (ORYZA SATIVA L.)
۱۱. بقولات
۱۲. بور
۱۳. بوک جوی (BRASSICA CAMPESTRIS)
۱۴. به (CYDONIA OBLONGA)
- منابع
- ب
۱. پاپایا (CARICA PAPAYA L.)
۲. پاپریکا (CAPSICUM ANNUUM)
۳. پالم
۴. پانتوتنیک اسید
۵. پتاسیم

|     |                                           |                   |
|-----|-------------------------------------------|-------------------|
| ۹۲  | CITRUS AURANTIUM                          | پرتقال شمع        |
| ۹۳  | CITRUS SINENSIS                           | پرتقال شیرین      |
| ۹۴  |                                           | پروبیوتیک ها      |
| ۹۵  |                                           | پروتئین           |
| ۹۶  |                                           | پری بیوتیک        |
| ۹۷  | PISTACIA VERA                             | پسته              |
| ۹۸  | BERTHOLLETIA EXCELSA                      | پسته برزیلی       |
| ۹۹  | PLANTAGO OVATE                            | پسیلیوم           |
| ۱۰۰ |                                           | پکتین             |
| ۱۰۱ |                                           | پنیر              |
| ۱۰۲ | CITRUS GRANDIS                            | پوملو             |
| ۱۰۳ | ORIGANUM VULGARE                          | پونه              |
| ۱۰۴ | ALLIUM CEPA                               | پیاز              |
| ۱۰۵ | ALLIUM EPAL VAF. AGGREGATUM               | پیاز ارغوانی      |
| ۱۰۶ | PACHYRHIZUS EROSUS                        | پیکما             |
| ۱۰۷ |                                           | منابع             |
| ۱۱۱ |                                           | ت                 |
| ۱۱۱ |                                           | ۱. تارتاریک اسید  |
| ۱۱۲ |                                           | ۲. تانن           |
| ۱۱۳ | BRASSICA ALBA                             | ۳. تخم خردل       |
| ۱۱۴ | LINUM USITATISSIMUM                       | ۴. تخم کنان       |
| ۱۱۶ |                                           | ۵. تخم کدو        |
| ۱۱۷ |                                           | ۶. تخم مرغ        |
| ۱۱۸ | ARMORACIA RUSTICANA, COCHLEARIA ARMORACIA | ۷. ترب کوهی       |
| ۱۱۹ | RAPHANUS SATIVUS                          | ۸. تربچه          |
| ۱۲۰ |                                           | ۹. تربنوندها      |
| ۱۲۱ | ARTEMISIA DRACUNCULUS                     | ۱۰. ترخون         |
| ۱۲۲ |                                           | ۱۱. ترکیبات فنولی |
| ۱۲۳ | TAMARINDUS INDICA                         | ۱۲. نمبر هندی     |
| ۱۲۴ | RUBUS IDAEUS                              | ۱۳. نمشک قرمز     |
| ۱۲۵ | EUTERPE OLERACEA                          | ۱۴. توت آسایی     |
| ۱۲۶ | FRAGARIA * ANANASSA                       | ۱۵. توت فونگی     |

۱۳۶. MORUS RUBRA ..... ۹. ثمره قرمز
۱۳۷. ..... ۱۷. توغول
۱۳۸. (PHYSALIS PHILADELPHICA) ..... ۱۸. تومانیلو
۱۳۹. ..... ۱۹. تیامین (ویتامین ب)
۱۴۰. ..... ۲۰. تیول ها
۱۴۱. ..... منابع
۱۴۲. ..... ج
۱۴۳. ..... ۱. جعفری (PETROSELINUM CRISPUM)
۱۴۴. ..... ۲. جوانه گندم
۱۴۵. (MYRISTICA FRAGRANS) ..... ۳. جوز بونا
۱۴۶. ..... منابع
۱۴۷. ..... ج
۱۴۸. (CAMELIA SINENSIS) ..... ۱. چای
۱۴۹. (VINCE TOXICARIA) ..... ۲. چری مویا
۱۵۰. (BETA VULGARIS) ..... ۳. چغندر
۱۵۱. ..... منابع
۱۵۲. ..... خ
۱۵۳. (CUCUMIS MELO L. VAR. INDORUS NAUD) ..... ۱. خربزه
۱۵۴. (PHOENIX DACTYLIFERA) ..... ۲. خرما
۱۵۵. (DIOSPYROS KAKI) ..... ۳. خرمالو
۱۵۶. ..... منابع
۱۵۷. ..... د
۱۵۸. (CINNAMOMUM CASSIA) ..... ۱. دارچین
۱۵۹. (DHA) ..... ۲. دوکوزا هگزانوئیک اسید
۱۶۰. ..... ۳. دی هیدرو کاپسیات
۱۶۱. ..... منابع
۱۶۲. ..... ذ
۱۶۳. (ZEA MAYS) ..... ۱. ذرت
۱۶۴. ..... منابع
۱۶۵. ..... ر
۱۶۶. (HUMULUS LUPULUS L.) ..... ۱. رازک
۱۶۷. (FOENICULUM VULGARE) ..... ۲. رازیانه

- ۱۵۹ ..... ۳. رزماری (ROSMARINUS OFFICINALIS)
- ۱۶۰ ..... ۴. روزوفاترون
- ۱۶۱ ..... ۵. روغن زیتون (OLEA EUROPAEA)
- ۱۶۲ ..... ۶. روی
- ۱۶۳ ..... ۷. ریوفلاوین
- ۱۶۴ ..... ۸. ریحان شیرین (OCIMUM BASILICUM)
- ۱۶۵ ..... ۹. ریواس (RHEUM OFFICINALE)
- ۱۶۶ ..... منابع
- ۱۶۹ ..... ز
- ۱۶۹ ..... ۱. زیان مادرشیر (OPUNTIA)
- ۱۷۰ ..... ۲. زرد آلو (PRUNUS ARMENIACA)
- ۱۷۱ ..... ۳. زرد چوبه (CURCUMA LONGA)
- ۱۷۲ ..... ۴. زغال اخته (VACCINIUM CORYMBOSUM, VACCINIUM AGUSTIFOLIUM)
- ۱۷۳ ..... ۵. زنجبیل (ZINGIBER OFFICINALE)
- ۱۷۴ ..... ۶. زیتون (OLEA EUROPAEA L.)
- ۱۷۵ ..... ۷. زیره سبز (CUMINUM CYMINUM)
- ۱۷۶ ..... ۸. زیره سیاه (CARUM CARVI)
- ۱۷۷ ..... ۹. زئارانین
- ۱۷۸ ..... منابع
- ۱۸۱ ..... س
- ۱۸۱ ..... ۱. سابونین
- ۱۸۲ ..... ۲. سبزیجات خانواده پیاز
- ۱۸۴ ..... ۳. سبزیجات خانواده شب بو (BRASSICA OLERACEA)
- ۱۸۶ ..... ۴. سبزیجات سبز برگ
- ۱۸۷ ..... ۵. سبزیجات نشاسته ای
- ۱۸۸ ..... ۶. سرو کوهی (JUNIPERUS COMMUNIS L.)
- ۱۸۹ ..... ۷. سلنیم
- ۱۹۱ ..... ۸. سولفورفان
- ۱۹۲ ..... ۹. سویا (GLYCINE MAX)
- ۱۹۳ ..... ۱۰. سیب (DOMESTICA SYLVESTRIS)
- ۱۹۵ ..... ۱۱. سیب زمینی سفید (SOLANUM TUBEROSUM)
- ۱۹۶ ..... ۱۲. سیب زمینی ترشی (HELIANTHUS TUBEROSUS)

۱۳. سیب زمینی شیرین (IPOMOEA BATATAS) ..... ۲۰۶
۱۴. سیر (ALLIUM SATIVUM) ..... ۲۰۸
۱۵. سیرنجیک اسید ..... ۲۰۹
- منابع ..... ۲۰۲
- ش ..... ۲۰۷
۱. شاهمی آبی (NASTURTIUM OFFICINALE) ..... ۲۰۷
۲. شکلات (THEOBROMA CACAO) ..... ۲۰۸
۳. شلغم (BRASSICA RAPA) ..... ۲۰۹
۴. شلغم زرد (BRASSICA NAPOBRASSICA) ..... ۲۱۰
۵. شلیل (PRUNUS PERSICA NECTARINA) ..... ۲۱۲
۶. شنبلله (TRIGONELLA FOENICULUM-GRACUM) ..... ۲۱۳
۸. شیرین بیان (GLYCYRRHIZA GLABRA) ..... ۲۱۵
- منابع ..... ۲۱۷
- ط ..... ۲۲۰
۱. طالبی (CUCUMIS MELO) ..... ۲۲۰
- منابع ..... ۲۲۱
- ع ..... ۲۲۲
۱. عسل ..... ۲۲۲
۲. علف لیمو (CYMBOPOGON CITRATUS) ..... ۲۲۳
- منابع ..... ۲۲۴
- غ ..... ۲۲۵
۱. غلات ..... ۲۲۵
۲. غلات کامل ..... ۲۲۶
- منابع ..... ۲۲۷
- ف ..... ۲۲۹
۱. فروکتان ها ..... ۲۲۹
۲. فرولیک اسید ..... ۲۳۰
۳. فسفر ..... ۲۳۱
۴. فلاونوئیدها ..... ۲۳۲
۵. فلفل دلمه (CAPSICUM ANNUM L.) ..... ۲۳۳
۶. فلفل سیاه (PIPER NIGRUM) ..... ۲۳۴
۷. فلفل فرنگی (PIMENTA DIOICA) ..... ۲۳۵

|     |                                     |                    |
|-----|-------------------------------------|--------------------|
| ۲۳۶ | CAPSICUM FRUTESCENS CAPSICUM ANNUUM | ۱. فلفل قرمز       |
| ۲۳۷ |                                     | ۲. فلفل سبز        |
| ۲۳۸ | (CORYLUS AVELLANA)                  | ۳. فندق            |
| ۲۳۹ |                                     | ۴. مغز بادام       |
| ۲۴۱ |                                     | ۵. مغز گردو        |
| ۲۴۳ |                                     | ۶. مغز پسته        |
| ۲۴۴ |                                     | ۷. مغز فندق        |
| ۲۴۵ |                                     | ۸. مغز بادام       |
| ۲۴۹ |                                     | ۹. مغز گردو        |
| ۲۴۹ | (LENTINUS EDULIS)                   | ۱۰. قارچ شیتاکه    |
| ۲۵۰ | (PLEUROZOSTREATUS)                  | ۱۱. قارچ صدفی      |
| ۲۵۱ | (GLYCYHIZA GLABRA)                  | ۱۲. قارچ میبیک     |
| ۲۵۳ | (TARAXACUM OFFICINALE)              | ۱۳. قاصدک، گل قاصد |
| ۲۵۴ | (NICOITIA MACROCARPA)               | ۱۴. قهوه قاط       |
| ۲۵۵ | (COFFEA ARABICA)                    | ۱۵. قهوه           |
| ۲۵۷ |                                     | منابع              |
| ۲۶۰ |                                     | ک                  |
| ۲۶۰ |                                     | ۱. کاپسایسین       |
| ۲۶۱ |                                     | ۲. کانجین          |
| ۲۶۲ | (AVERROHIA CARAMBOLA)               | ۳. کارامبولا       |
| ۲۶۴ |                                     | ۴. کارنوسول        |
| ۲۶۵ |                                     | ۵. کارنیتین        |
| ۲۶۶ |                                     | ۶. کاروتنوئیدها    |
| ۲۶۷ | (CICHORIUM INTYBUS)                 | ۷. کاسنی           |
| ۲۶۸ | (CICHORIUM ENDIVIA)                 | ۸. کاسنی بلژیکی    |
| ۲۶۹ | (CICHORIUM INTYBUS)                 | ۹. کاسنی سالادی    |
| ۲۷۰ | (CICHORIUM INTYBUS)                 | ۱۰. کاسنی قرمز     |
| ۲۷۱ |                                     | ۱۱. کافئین         |
| ۲۷۳ |                                     | ۱۲. کامغول         |
| ۲۷۴ |                                     | ۱۳. کانتاگراتین    |
| ۲۷۵ | (LACTUCA SATIVA)                    | ۱۴. کاهو           |
| ۲۷۶ | (CUCURBITA PEPO)                    | ۱۵. کدو حلوائی     |

- ۲۷۷ ..... CUCURBITA PEPO کدو خربزش ۱۶
- ۲۷۸ ..... (CUCURBITA PEPO) کدو مسما ۱۷
- ۲۷۹ ..... (APIUM GRAVEOLENS) کرفس ۱۸
- ۲۸۰ ..... کرفس ۱۹
- ۲۸۱ ..... (VITIS VINIFERA) کشمش ۲۰
- ۲۸۲ ..... کلسیم ۲۱
- ۲۸۳ ..... (BRASSICA OLERACEA L. VAR. ACEPHALA) کلم برگ ۲۲
- ۲۸۴ ..... (BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA) کلم برگ ۲۳
- ۲۸۵ ..... (BRASSICA OLERACEA VAR. GEMMIFERA DC.) کلم بروccoli ۲۴
- ۲۸۶ ..... (BRASSICA OLERACEA L. VAR. ITALICA) کلم بروccoli ۲۵
- ۲۸۷ ..... (BRASSICA OLERACEA) کلم گل ۲۶
- ۲۸۸ ..... (CYNARA SCOLYMUS) کنگر فرنگی ۲۷
- ۲۸۹ ..... کوآنزیم کیو ۱۰ ۲۸
- ۲۹۰ ..... (CAPPARIS SPINOSA) کور ۲۹
- ۲۹۱ ..... کولین ۳۰
- ۲۹۲ ..... (P-COUMARATE) کوماریک اسید ۳۱
- ۲۹۳ ..... کومارین ۳۲
- ۲۹۴ ..... (FORTUNELLA SP. SWINGLE) کوماکوات ۳۳
- ۲۹۵ ..... کونرستین ۳۴
- ۲۹۶ ..... (CHENOPODIUM QUINOA) کینوا ۳۵
- ۲۹۷ ..... (ACTINIDIA CHINENSIS) کیوی ۳۶
- ۳۰۰ ..... کریپتوکزانترین، بتا-کریپتوکزانترین ۳۷
- ۳۰۱ ..... منابع ۳۸
- ۳۰۲ ..... گ ۳۹
- ۳۱۱ ..... (JUGLANS REGIA L.) گردو ۱
- ۳۱۲ ..... گروه سبزیجات ۲
- ۳۱۳ ..... (CITRUS PARADISI) گریپ فروت ۳
- ۳۱۴ ..... (CORIANDRUM SATIVUM) گشنیز ۴
- ۳۱۵ ..... (PYRUS COMMUNIS) گلابی ۵
- ۳۱۶ ..... (PYRUS PYRIFOLIA) گلابی آسیایی ۶
- ۳۱۷ ..... گلو تانیون ۷
- ۳۱۸ ..... گلو تامین ۸

|     |       |                                                          |
|-----|-------|----------------------------------------------------------|
| ۳۱۴ | ..... | ۱. تموکوسینولات ها                                       |
| ۳۲۰ | ..... | ۱۰. کلنگوزیادها                                          |
| ۳۲۱ | ..... | ۱۱. گواوا (PSIDIUM GUAJAVA)                              |
| ۳۲۲ | ..... | ۱۲. گوجه فرنگی (LYCOPERSICON ESCULENTUM)                 |
| ۳۲۳ | ..... | ۱۳. گیلاس (PRUNUS AVIUM)                                 |
| ۳۲۴ | ..... | منابع                                                    |
| ۳۲۷ | ..... | ل                                                        |
| ۳۲۷ | ..... | ۱. لاکتوز                                                |
| ۳۲۸ | ..... | ۲. لبنیات                                                |
| ۳۲۹ | ..... | ۳. لوبیا مانگ (PHASEOLUS AERU)                           |
| ۳۳۰ | ..... | ۴. لوتنین                                                |
| ۳۳۱ | ..... | ۵. لیچی (LITCHI CHINENSIS)                               |
| ۳۳۲ | ..... | ۶. لیکوپین (SCOPINUM LYCOPERSICUM)                       |
| ۳۳۲ | ..... | ۷. لیگنان                                                |
| ۳۳۵ | ..... | ۸. لیمو (CITRUS LIMON)                                   |
| ۳۳۶ | ..... | ۹. لیمو کی (CITRUS AURANTIFOLIA)                         |
| ۳۳۷ | ..... | ۱۰. لیمونن                                               |
| ۳۳۸ | ..... | ۱۱. لیمونوئید                                            |
| ۳۳۹ | ..... | منابع                                                    |
| ۳۴۲ | ..... | م                                                        |
| ۳۴۲ | ..... | ۱. مارچوبه (ASPARAGUS OFFICINALIS L.)                    |
| ۳۴۳ | ..... | ۲. ماهی های چرب                                          |
| ۳۴۵ | ..... | ۳. مرزنجوش (ORIGANUM MAJORANA)                           |
| ۳۴۶ | ..... | ۴. مرکبات                                                |
| ۳۴۸ | ..... | ۵. مریم گلی (SALVIA OFFICINALIS, SALVIA LAVANDULAEFOLIA) |
| ۳۴۹ | ..... | ۶. مس                                                    |
| ۳۵۰ | ..... | ۷. ملاتونین                                              |
| ۳۵۱ | ..... | ۸. منداب (ERUCA SATIVA)                                  |
| ۳۵۲ | ..... | ۹. منیزیم                                                |
| ۳۵۳ | ..... | ۱۰. موز (MUSA PARADISIACA)                               |
| ۳۵۵ | ..... | ۱۱. موز سبز (MUSA × PARADISIACA)                         |
| ۳۵۶ | ..... | ۱۲. موسیر (ALLIUM SCHOENOPRASUM)                         |

- ۳۵۱ ..... EUGENIA CARYOPHYLLATA ..... میخک ۱۳
- ۳۵۸ ..... (PASSIFLORA EDULIS) ..... میوه کل ساعتی ۱۴
- ۳۵۹ ..... ..... میوه ها ۱۵
- ۳۶۰ ..... ..... منابع ۱۶
- ۳۶۵ ..... ..... ۱۷
- ۳۶۵ ..... (COCOS NUCIFERA) ..... نارگیل ۱۸
- ۳۶۶ ..... ..... نارنجین ۱۹
- ۳۶۷ ..... (CITRUS RETICULATA) ..... نارنگی ۲۰
- ۳۶۸ ..... (CICER ARIETINUM) ..... نخود ۲۱
- ۳۶۹ ..... (PISUM SATIVUM) ..... نخود پیچی ۲۲
- ۳۷۰ ..... (MENTHA PIPERITA) ..... نعنا فلفلی ۲۳
- ۳۷۱ ..... (MORPHYA TENERA) ..... نوری ۲۴
- ۳۷۲ ..... (MORPHYA CITRIFOLIA) ..... نوبی ۲۵
- ۳۷۳ ..... ..... نیاسین ۲۶
- ۳۷۴ ..... ..... نیترات و نیتريت ۲۷
- ۳۷۵ ..... ..... منابع ۲۸
- ۳۷۸ ..... ..... ۲۹
- ۳۷۸ ..... (WASABIA JAPONICA) ..... واسابی ۳۰
- ۳۷۹ ..... ..... وانیلوانید ۳۱
- ۳۸۰ ..... ..... ۳۲
- ۳۸۲ ..... B12 ..... ویتامین ۳۳
- ۳۸۴ ..... B6 ..... ویتامین ۳۴
- ۳۸۵ ..... C ..... ویتامین ۳۵
- ۳۸۷ ..... D ..... ویتامین ۳۶
- ۳۹۱ ..... E ..... ویتامین ۳۷
- ۳۹۲ ..... K (فیلوکونینون) ..... ویتامین ۳۸
- ۳۹۴ ..... ..... منابع ۳۹
- ۳۹۸ ..... ..... ۴۰
- ۳۹۸ ..... ..... هسپریدین ۴۱
- ۳۹۹ ..... (PRUNUS PERSICA) ..... هلو ۴۲
- ۴۰۰ ..... ..... همی سلولز ۴۳
- ۴۰۱ ..... (CITRULLIS LANATUS) ..... هندوانه ۴۴

- ۲.۱ ..... DAUCUS CAROTA L ..... ۲۰۳
- ۲.۳ ..... منابع ..... ۲۰۵
- ۲.۵ ..... ی ..... ۲۰۵
- ۲.۵ ..... ۱. نام، سبب زمینگی شیرین (DIOSCOREA ROTUNDATA) ..... ۲۰۶
- ۲.۶ ..... ۲. بد ..... ۲۰۸
- ۲.۸ ..... ۳. یولاف (AVENA SATIVA) ..... ۲۰۹
- ۲.۹ ..... ۴. یونجه (MEDICAGO SATIVA) ..... ۲۱۰
- ۲.۱۰ ..... منابع ..... ۲۱۲
- ۲.۱۲ ..... ضمیمه

توجه مردم به سلامتی و نقشی که تغذیه در بالابردن سلامت و جلوگیری از بیماری های مزمن مرتبط با تغذیه دارد، روز به روز در حال افزایش است. افزایش توجه به تغذیه با سوالات بسیاری در مورد اینکه چطور با تغذیه میتوان باعث بالا رفتن سطح سلامت و جلوگیری از بیماری ها شد، همراه بوده است. علاقه مندی به ترکیبات فیتوشیمیایی، بدلیل تحقیقات مداومی که نشان دهنده مزایای بسیار این ترکیبات در بهبود سلامت هستند، در حال افزایش است. ترکیبات فیتوشیمیایی در غذاهای گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات، بقولات، غلات، میوه های آجیلی، بذور، محصولات بدست آمده از سویا و همچنین روغن های مایع گیاهی یافت میشوند. هزاران ترکیب فیتوشیمیایی شناسایی شده اند که برخی از معروفترین گروه های آن شامل این موارد میشود: بتی، دان ها، فلاونوئیدها، فلاوانول ها، فلاوانون ها، ایزوفلاوون ها، کاتچین ها، اپی کاتچین ها، آنتوسیانین ها، سیانیدین ها، پروآنتوسیانیدین ها، ایزوتیوسپانات ها، کاروتنوئیدها، آلیل سولفیدها، پلی فنول ها، و اسیدهای فنولیک. تعداد ترکیبات فیتوشیمیایی به قدری زیاد است که ممکن است فراگیری آنها را بسیار دشوار نماید. با این حال تعداد زیاد این ترکیبات و همچنین تعدد کارکردهای بیولوژیکی آنها، نیاز به وجود منبعی موثق از اطلاعات اساسی مهم مربوط به بسیاری از مواد غذایی و ترکیبات فیتوشیمیایی، کاملاً احساس میشود. گرد آوردن تمامی این اطلاعات در کتاب "فرهنگ جامع مواد غذایی با کاربرد دارویی" در درک اساس شواهد وجود درباره تک تک ترکیبات فیتوشیمیایی، برای خوانندگان این اثر مفید خواهد بود. این کتاب راهنما منبع علمی مناسبی بشمار میرود، زیرا به ارائه اطلاعات دقیق و کلیدی مبتنی بر علم می پردازد که میتواند به سرعت و سادگی در دسترس خوانندگان قرار گیرد. این کتاب همچنین میتواند بعنوان فیلتری برای "علم غیر موثق" فلتمداد شود، که با در هم آمیختن بسیاری از منابع اطلاعاتی، باعث ایجاد سردرگمی در میان مردم میشود. این کتاب را شما می توانید با تعریف مواد غذایی، ادویه ها، ترکیبات زیست فعال، یا سایر عناوین مورد توجه؛ منشا آن، شامل جایی که استفاده از آن؛ مختصری از یافته های علمی شامل منابع؛ در فعال بیولوژیکی (چنانچه شناخته شده باشد)؛ و اطلاعات موجود درباره ایمنی آن (در صورتی که قابلیت کاربرد داشته باشد) قالب بندی شده است. این راهنما به ارائه مختصر اطلاعات مربوط به هم در یک قسمت می پردازد. خواندن این کتاب برای افرادی که قصد دارند از عادات غذایی مناسب که بر پایه اطلاعات دقیق هستند پیروی نمایند، مفید خواهد بود. خوانندگانی که قصد دارند در میان اطلاعات ناصحیح تغذیه ای که در هر کجا سر برآورده است، حقیقت را از غیر آن تمیز دهند، درخواست یافت که این راهنما منبعی "قابل اعتماد" است. موضوعات مورد توجه کلیدی که در این کتاب به آنها اشاره شده است شامل مواد غذایی، ترکیبات بیوشیمیایی، برخی غذاها، ادویه ها و دیگر موضوعات میشود. تعداد زیاد موضوعات و اطلاعات دقیقی که برای هر یک از این موضوعات ارائه شده است، باعث خواهد شد تا خوانندگان این کتاب آنرا تحسین نمایند. کتاب فرهنگ جامع مواد غذایی با

کاربرد دارویی منبع سودمندی برای دستیابی سریع به اطلاعات مبتنی بر حقیقت درباره مورد غذایی و ترکیبات فیتوشیمیایی است که نیاز به صرف وقت اضافی برای دریافت اطلاعات مفید در سایر نوشتجات و منابع را مرتفع میسازد. من موکداً استفاده از این کتاب را بعنوان یک منبع ارزشمند و "با دسترسی سریع" برای رسیدن به اطلاعات معتبر مبتنی بر دانش که میتواند برای بکارگیری برنامه های غذایی مفید برای سلامتی مورد استفاده قرار گیرد، توصیه می نمایم.

پنی ام. کریس-اترتون، دکترای تخصصی، متخصص بین المللی تغذیه.

استاد برجسته تغذیه، دانشگاه ایالتی پن.

www.ketab.ir