



رضا صالح‌زاده



سرشناسه : صالحی پناه، رضا
عنوان و نام پدیدآور : گلوژه‌های سلامت/ مولف
رضا صالحی پناه.

مشخصات نشر : اصفهان: یاقوت سپاهان.

۱۳۹۳. مشخصات ظاهری : ۸۰ص: مصور.

شابک : 978-600-7145-41-8

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۷۲.

موضوع : سلامتی — تأثیر تغذیه

موضوع : مواد غذایی — خواص درمانی

موضوع : تغذیه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ گ۸ ۲۶۳ص/ RAY۸۴

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۸۴۹۶۴

مؤلف: رضا صالحی پناه

ناشر: یاقوت سپاهان

مجری تولید: موسسه چاپ و نشر سلام

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

تعداد صفحات/ قطع: ۸۰/ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۴۵-۴۱-۸

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۵۰۰ تومان

مؤلف: ۰۹۱۳۳۰۹۲۵۳۱

فهرست مطالب

۷	 بهداشت و سلامت
۷	 مقدمه
۸	 بخشی پیرامون توجه به خوردنیها
۱۰	 توصیه و سفارش بر بعضی از خوردنی ها
۱۰	 آب
۱۱	 اهمیت آب و نقش آن با به موقع خوردن در سلامتی انسان
۱۳	 خلاصه کلام در خصوص آب خوردن
۱۴	 پیاز
۱۴	 بخشی از خواص مرتب پیاز خوردن
۱۵	 کسانی که نباید پیاز بخورند
۱۵	 هویج
۱۶	 خرما
۱۶	 سیب زمینی
۱۷	 سیب درختی
۱۷	 عسل
۱۸	 لیمو ترش یا سلطان مرکبات
۱۹	 انار
۱۹	 سیر
۲۰	 کندر خوراکی
۲۰	 سیاه دانه
۲۱	 زیره سیاه
۲۱	 زیتون
۲۲	 بخشی پیرامون نخوردنی ها و اثر منفی آن در سلامتی
۲۳	 بخشی پیرامون اعتدال در خوردن
۲۴	 چند نمونه از خوردنی ها برای رعایت اعتدال
۲۵	 پس اگر اعتدال در خوردن رعایت نشود سلامتی به خطر می افتد



- ۲۶..... خوردنی‌هایی که خوردن آن با هم سفارش شده
- ۲۷..... خوردنی‌هایی که با هم مشکل دارند
- ۲۷..... بحثی پیرامون شیر
- ۲۹..... بحثی پیرامون گوشت و پروتئین
- ۳۱..... بحثی پیرامون بهداشت دهان و دندان
- ۳۳..... بحثی پیرامون دیرتر سرما خوردن
- ۳۴..... خوردنی‌هایی که در رفع سرماخوردگی موثر هستند
- ۳۴..... خوردنی‌هایی که سرما خورده نباید بخورد
- ۳۵..... چند تذکر به سرماخورده‌ها
- ۳۶..... بحثی پیرامون نوشیدنی‌ها
- ۳۷..... بحثی پیرامون قلب
- ۳۸..... پیشگیری از قساوت قلب
- ۳۹..... علاوه بر قساوت، عوامل تهدید سلامت قلب
- ۴۰..... بحثی پیرامون ظروف
- ۴۲..... بحثی پیرامون تلفن همراه
- ۴۳..... بحثی پیرامون معده
- ۴۳..... (الف) - عوامل تضعیف کننده معده
- ۴۴..... (ب) - عوامل تقویت کننده معده
- ۴۵..... بحثی پیرامون سرطان
- ۴۵..... (الف) - عواملی که موجب بروز سرطان می‌شوند
- ۴۶..... (ب) - عواملی که می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کند
- ۴۷..... بحثی پیرامون تولید خون و نشاط در بدن
- ۴۸..... (الف) عواملی که می‌تواند از تولید خون و نشاط جلوگیری کند
- ۴۸..... (ب) عواملی که می‌تواند تولید خون و نشاط کنند
- ۵۰..... بحثی پیرامون خواب
- ۵۰..... عواملی که می‌تواند شرایط خواب مناسب را فراهم کند
- ۵۲..... بحثی پیرامون چشم
- ۵۲..... عواملی که می‌تواند موجب یبوست شوند
- ۵۳..... عوامل برطرف کننده یبوست



- عوامل تقویت کننده چشم و بینایی ۵۴
- بحثی پیرامون قند ۵۵
- بحثی پیرامون دانه‌ها و مغزهای گیاهی ۵۶
- بحثی پیرامون مغز و حافظه ۵۷
- عوامل تقویت کننده حافظه ۵۷
- عوامل تضعیف کننده حافظه ۵۷
- بحثی پیرامون کبد ۵۸
- مواد غذایی مؤثر در سلامت کبد ۵۸
- مواد غذایی مضر برای کبد ۵۸
- بحثی پیرامون لباس و کفش ۵۹
- خلاصه کلام در خصوص بهداشت و سلامت ۶۱
- سخن پایانی در خصوص بهداشت و سلامت ۶۴
- بحثی پیرامون ویتامینها ۶۵
- ویتامین E یا کیمیای جوانی ۶۹
- خواص بعضی از خوراکیها ۶۹
- منابع ۸۰

