

میوه درمانی

گردآورنده: فرشته مهری

www.ketab.ir

مهری، فرشته.
میوه درمانی، جمع آوری فرشته مهری -
قم، الینا. ۱۳۹۰
ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۰۰-۸ صفحه ۱۲۸
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا
کتابنامه: صفحه: همچنین به صورت زیر نویس
۱. میوه ها - مصارف درمانی. الف. عنوان.
۶۱۳/۲۶ RM ۲۳۷/۷م۹

نام کتاب: میوه درمانی

نویسنده: فرشته مهری

ناشر: الینا

ناشر همکار: چاف

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۳۹-۰۰-۸

صفحه آراء و طرح جلد: گرافیک جوانه ۷۷۴۴۴۷۶-۰۲۵۱

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز پخش: ۰۹۱۱۱۳۴۹۰۴۵

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	خواص نارنج
۱۳	خواص درمانی
۱۴	هویج
۱۶	خواص درمانی
۱۶	سیب
۱۷	خواص شیمیائی
۱۸	خواص دارویی
۲۰	خواص سیب ترش
۲۰	زیان‌های سیب
۲۱	پرتقال
۲۲	ترکیبات شیمیایی
۲۳	انواع پرتقال
۲۳	خواص درمانی
۲۵	آناناس
۲۶	ترکیب شیمیایی
۲۶	کاربرد دارویی آناناس
۲۷	انجیر
۲۸	دید کلی
۲۹	مشخصات گیاه شناسی
۲۹	خواص دارویی انجیر
۳۴	مضرات
۳۴	خرید و نگهداری انجیر

۳۵	انار
۳۵	ارزش غذایی
۳۶	اثرات درمانی
۳۷	انگور
۳۹	خواص درمانی
۴۱	به
۴۲	خواص درمانی
۴۳	انتخاب و انبار
۴۳	آماده سازی
۴۳	تمبر هندی
۴۴	مشخصات
۴۵	مصارف خوراکی
۴۶	مصارف دارویی
۴۶	توت
۴۷	خواص توت سفید
۴۸	توت فرنگی
۵۰	زردآلو
۵۱	خواص دارویی
۵۱	خواص درمانی هسته و برگ درخت زردآلو
۵۲	خرمالو
۵۳	خرما
۵۵	مشخصات
۵۶	ترکیبات شیمیایی
۵۷	خواص و کاربردهای خرما

۵۸	خرما و سرطان
۵۸	مصارف خانگی خرما
۶۰	نکاتی در مورد خرما
۶۱	زیتون
۶۲	خواص درمانی زیتون
۶۳	تأثیر روغن زیتون در بهبود جریان خون
۶۴	سودمندی‌ها
۶۵	زیان‌ها
۶۵	شلیل
۶۷	طالبی
۶۷	فواید تغذیه‌ای طالبی
۶۸	انتخاب طالبی
۶۹	خواص درمانی گرمک و طالبی
۷۰	احتیاط‌های لازم در مصرف طالبی
۷۰	لیموترش
۷۰	خواص درمانی
۷۶	خواص درمانی
۸۱	لیمو شیرین
۸۱	خواص لیمو شیرین
۸۳	خواص درمانی لیمو شیرین
۸۳	ارزش غذایی لیموشیرین
۸۴	ترکیبات لیمو شیرین
۸۵	چرا لیموشیرین، تلخ است؟!
۸۵	موز

- کسی که بخواهد چاق شود موز بخورد!!!..... ۸۶
- خواص داروئی ۸۸
- درمان طبیعی زخم معده ۸۹
- ترکیبات شیمیایی ۹۰
- کیوی ۹۱
- پادزهر سیگار؟! ۹۲
- چهار مرتبه خوردن کیوی در روز توصیه می‌شود! ۹۳
- خواص درمانی ۹۴
- در خانه و آشپزخانه ۹۶
- مبتلایان به سنگ کلیه و صفرا، کیوی نخورند!!! ۹۶
- نارگیل ۹۷
- قسمت‌های قابل استفاده ۹۷
- فواید قسمت‌های مختلف درخت نارگیل ۹۸
- اثرات درمانی ۹۹
- چند نکته ۱۰۱
- فواید روغن نارگیل برای سلامتی ۱۰۲
- نارنگی ۱۰۶
- ارزش تغذیه‌ای ۱۰۷
- تأثیر در سلامتی ۱۰۷
- خواص درمانی ۱۰۸
- خواب خوش با نارنگی ۱۰۸
- گل‌ابی ۱۰۹
- خواص درمانی گل‌ابی ۱۱۰
- تذکر ۱۱۳

۱۱۳.....	گريپ فروت
۱۱۶.....	ساير خواص غذايي و درماني گريپ فروت
۱۱۷.....	هلو
۱۱۸.....	مضرات
۱۱۹.....	ترکيبات شيميايي
۱۲۰.....	خواص داروئي
۱۲۱.....	گيلاس
۱۲۲.....	استفاده از گيلاس
۱۲۲.....	فواید گيلاس
۱۲۳.....	ارزش تغذيه‌اي گيلاس
۱۲۴.....	راهنمايي‌هاي تغذيه‌اي
۱۲۴.....	خواص درماني و غذايي گيلاس
۱۲۵.....	آلبالو
۱۲۶.....	خواص مشترک آلبالو و گيلاس

مقدمه:

سبزی‌ها و میوه‌ها تنها منابعی هستند که دارای آهن و املاح معدنی و ویتامین‌ها هستند، و این مواد برای دستگاه بدن ما علیه اختلالات غذایی لازم هستند و از همین منبع است که آهن و املاح معدنی آن قابل گوارش و جذب در بدن است.

آهن و املاح معدنی و ویتامین‌هایی که در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد آمیخته و همراه است با سلولز، تانن، انواع سقز، پکتین، اسیدها و روغن‌های مایع اصلی، که در طب خواص درمانی آن‌ها مدت‌هاست شناخته و معروف شده‌است. در صنایع دارو سازی، این مواد را از انواع سبزی‌ها و میوه‌ها استخراج می‌کنند و آن را در معالجه و درمان انواع بیماری‌ها به کار می‌برند. اکتشافاتی که با پنی سیلین و تیروتریسین و آنتی بیوتیک‌های دیگر که در اصل نباتی هستند به عمل آمده‌است. دانشمندان و پزشکان را وادار کرده‌است اسرار گیاهان دارویی را کشف کنند. در آمریکا آزمایشگاه‌های مجهز و علمی بنیان گذاری شده و دانشمندان شب و روز در این لابراتوارها درباره خواص غذایی و درمانی سبزی‌ها و میوه‌ها پژوهش و آزمایش می‌کنند و هر روز ساعتی به یکی از اسرار پوشیده طبیعت پی می‌برند که هر یک از آن اسرار برای جامعه بشری موجب اعجاز و شگفتی است.