

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - بایدها و نبایدها ، نگهداری

و مصرف گروه نان و غلات (کتابچه شماره ۲) /

مولفین : آرزو کاوه شی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

همدان : انتشارات میهن نو ، ۱۳۹۲

۱۶ ص . شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۵۴ - ۴۹ - ۰

کتابنامه :

۱. تغذیه ، ۲. سلامتی تاثیر تغذیه ، ۳ - نان - نگهداری ، الف .

۱۳ - ب. اسکندریلو ، امیر ، ۱۳ -

ج . عنوان

۶۱۳/۲

RA

۷۸۲

۱۳۹۲/۳/۳۳

۱۳۹۲

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار) .



انتشارات میهن نو

نام کتاب : مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده

کتابچه شماره ۲ (بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه نان و غلات)

مولفین : آرزو کاوه شی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو

با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه طباق آقای دکتر رضا صفی آریان

و با تشکر از کلیه عزیزانی که به شرح ذیل در کلیه مراحل تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند :

دکتر مرضیه فریمنی ، دکتر لیلا جهلنگرد ، دکتر فروزین رضا پور ، دکتر علییه مرعقیان ، دکتر زهرا محصومی

دکتر علی گودرزی ، خاتم شهروز رکنی ، خاتم بتول خداکریمی ، خاتم حمیده مظفری ، خاتم آزاده سیف علی

خاتم آزاده آذربیرا و کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی همدان

گرافیک : کانون تبلیغات مداد سرخ

طراح گرافیک : یونس اشرفی پور ۰۹۳۶۰۷۶۴۶۷۷

نوبت چاپ : اول - ۹۲

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

تعداد صفحه : ۱۶

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قطع : جیبی

نقشر : میهن نو

لینوگرایی ، چاپ و صحافی : میهن همدان - ۲۶۶۸۰۰۰ - ۸۱۱



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان همدان



فهرست

۴	
۵	
۶	
۹	
۱۱	
۱۲	
۱۶	



ها و نباتات دار چوبی و کرمه‌ها و غلات
 و گیاهان دار چوبی و کرمه‌ها و غلات
 و گیاهان دار چوبی و کرمه‌ها و غلات
 و گیاهان دار چوبی و کرمه‌ها و غلات
 و گیاهان دار چوبی و کرمه‌ها و غلات
 و گیاهان دار چوبی و کرمه‌ها و غلات

سخنی با خواننده عزیز

همانطوری که می‌دانید تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در سلامتی انسان است. فردی می‌تواند شاداب، سالم، پر انرژی و با استعداد باشد که ضمن رعایت سایر نکات بهداشتی از تغذیه متنوع و متعالی هم برخوردار باشد. در جامعه ما بعضی افراد به علت کمی بضاعت مالی نمی‌توانند تغذیه مناسب داشته‌باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه‌ای بدانند می‌توانند با همین بضاعت کم نیز حداقل نیاز روزانه خود و خانواده را تامین کنند. بعضی دیگر بضاعت متوسط یا خوبی دارند ولی آگاهی لازم را در زمینه اینکه چه نیازهای تغذیه‌ای دارند، چه غذایی بخورند چگونه غذاها را طبخ کنند، چگونه ترکیب با سایر غذاها سر سفره بگذارند و مصرف کنند، ندارند. طریقه نگهداری مواد غذایی خام یا پخته، طریقه طبخ آنها، طریقه مصرف آنها یعنی در چه زمانی و با چه حجمی مصرف شوند، همه این نکات در داشتن یک تغذیه خوب و سالم تاثیر دارند.

با توجه به اینکه در بازار کتاب، کتاب‌های تغذیه جهت همه مردم قابل استفاده باشد وجود نداشته و یا تعداد آن بسیار کم است، لذا در جهت سلامت خانواده و با توجه به این اصل مهم که زنان تعیین کننده الگوی تغذیه خانواده هستند، بر آن شدیم تا مجموعه‌ای تحت عنوان کتابچه‌های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار دهیم. امید است با مطالعه این کتابچه‌ها بتوانید نگاه دقیقی به سفره خانواده خود داشته‌باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تقویت و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان

خرید، نگهداری و مصرف گروه نان و غلات

نان همواره در نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده و غذای اصلی مردم کشورمان را تشکیل می دهد و بخش قابل توجهی از انرژی و پروتئین مورد نیاز مردم، از نان تامین می شود.

نان هایی که از آرد سبوس دار تهیه می شوند و با خمیر مایه و بدون استفاده از جوش شیرین عمل آوری می گردند و با حرارتی ملایم، یکنواخت و شعله غیرمستقیم می پزند، سالم ترین نان ها هستند.

