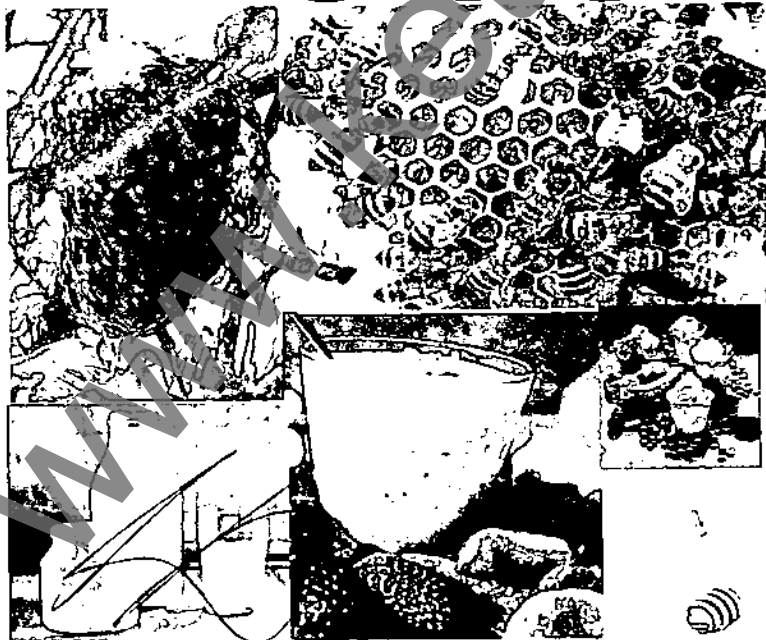


خواص درمانی

عسل و لبنیات

بر پایه علمی

تحلیل و تدوین: کاظم کهنی



سرشناسه	کیانی، کاظم، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	خواص درمانی غسل و لبنیات بر پایه علمی/تحقیق و تدوین کاظم کیانی
مشخصات نشو	تبریز: زر قلم، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۴ص: مصور: ۱۱ × ۱۶/۵ سم.
شابک	978-964-2979-89-9
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	لبنیات - مصارف درمانی
موضوع	غسل - مصارف درمانی
رده بندی کنگره	۶۱۵/۳۱ RM۶۶۶ الف ۱۳۹۱ ۱۲/۵۹
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۰۴۵۶۱
تاریخ درخواست	۱۳۹۰/۱۲/۱۴
تاریخ پاسخگویی	۱۳۹۰/۱۲/۲۱
کد پیگیری	2704266

ناشر: انتشارات زر قلم - تبریز (۱۳۹۱)
تلفن: ۵۵۶۲۳۸۲ - ۵۵۵۳۶۹۹



نام کتاب: خواص درمانی غسل و لبنیات بر پایه علمی

ناشر: انتشارات زر قلم

مؤلف: کاظم کیانی

تیراژ: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۲۰۴

چاپ: کیهان

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

سال: ۱۳۹۱ چاپ اول

قطع: جیبی

ISBN:

شابک:

978-964-2979-89-9

978-964-2979-89-9

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

آدرس: تبریز - قیابان امین - پاساژ ولیعصر

www.zargalam.com E-Mail: info@zargalam.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	پیشگفتار
۱۷	عسل
۱۸	زنبور عسل
۱۹	مواد موجود در عسل
۲۲	ویژگیهای منحصر به فرد عسل
۲۴	آشنایی بیشتر با عسل
۲۵	تعریف عسل
۲۵	ویژگی های عسل
۲۶	رنگ عسل
۲۷	فواید
۳۲	تولید عسل
۳۳	ترکیبات
۳۵	تقسیم بندی عسل
۳۶	رس کردن یا شکرک زدن
۳۷	عسل از نظر بزرگان
۳۷	عسل در دین اسلام
۳۸	عسل در مصر باستان
۳۹	عسل با موم

۳۹	انرژی بخشی عسل
۴۱	عسل غنی شده با ویتامین
۴۳	خواص ضد باکتریایی عسل
۴۴	عسل و مقابله با عفونت
۴۹	رنگ و طعم عسل طبیعی
۵۰	عوامل اصلی شکرک زدن
۵۲	تقلب در عسل
۵۴	موم
۵۵	بره موم
۵۵	ژله رویال
۵۸	گرده زنبور عسل
۵۸	گرده افشانی
۵۹	جمع آوری گرده
۵۹	عسلک
۶۰	عسل خام یا ناخالص
۶۲	عسل های تک گل
۶۲	عسل با استفاده از شربت
۶۳	عسل زرشک
۶۳	عسل گل آفتاب گردان
۶۳	عسل گل آویشن

۶۴	عسل گل جعفری
۶۴	عسل گل سیاه دانه
۶۵	عسل گل کنار
۶۵	عسل گل گشنیز
۶۶	عسل گل گزنه
۶۶	عسل گل مرکبات
۶۷	عسل گل یونجه
۶۷	عسل مانوکا
۶۹	خواص عسل از زبان ابن سینا
۷۰	خواص ضد باکتریایی و فارچی
۷۰	تحریکات گلو
۷۱	عسل و انرژی
۷۲	بهبود سیستم ایمنی بدن
۷۲	پیری
۷۳	ترمیم زخم
۷۳	تنگی نفس
۷۴	جلوگیری از ریزش مو
۷۴	جین و چرودک
۷۴	حافظه
۷۵	خشکی پوست

۷۵	درخشندگی مو
۷۶	دندان
۷۶	دیابت
۷۷	رادیکال های آزاد
۷۸	بیماری روده
۷۹	زخم و سوختگی
۸۰	سرطان
۸۰	سرفه در کودکان
۸۲	سرماخوردگی
۸۲	سوء هاضمه
۸۲	طول عمر
۸۳	ورم مفاصل
۸۴	ناباروری
۸۴	بیماری قلبی
۸۵	کلسترول و دیابت
۸۷	شب ادراری کودکان
۸۷	بیماری های گوارشی
۸۸	زایمان
۸۸	ماسک های زیبایی با عمل
۸۹	ورزش

۹۱	لبنیات
۹۲	پروبیوتیک ها
۹۴	پروبیوتیک
۹۴	اهمیت محصولات پروبیوتیک
۹۷	میکروارگانسیم ها
۹۸	اثرات مفید پروبیوتیک
۱۰۲	فرآورده های حاوی پروبیوتیک
۱۰۳	ماست پروبیوتیک
۱۰۶	شیر
۱۰۶	کلسیم
۱۰۷	ویتامین دی
۱۰۷	فسفر
۱۰۸	سدیم و پتاسیم
۱۰۹	آهن
۱۰۹	منیزیم
۱۰۹	ویتامین ها
۱۱۰	ویتامین A
۱۱۰	ویتامین D
۱۱۱	ویتامین ب ۱
۱۱۱	ویتامین ب ۲

۱۱۲	ویتامین ب۱۲
۱۱۲	ویتامین ث
۱۱۳	بالورهای نادرست
۱۱۷	شیر و دختران
۱۲۱	انواع مختلف شیر
۱۲۲	شیر کم لاکتوز
۱۲۳	شیر غنی شده
۱۲۳	شیر طعم دار
۱۲۴	مقدار ترکیبات شیر
۱۲۴	تقلب در شیر
۱۲۶	شیر یک غذای کامل
۱۲۷	مواد مغذی شیر
۱۲۸	عملیات فرآیند شیر
۱۲۹	شیر خام
۱۲۹	شیر کامل
۱۲۹	شیر پاستوریزه
۱۲۹	شیر استرلیزه
۱۳۰	مهم ترین خواص شیر
۱۳۳	شیر یک غذای مکمل
۱۳۵	چای، قهوه و نوشابه یا شیر

۱۳۶	شیر و فرآیند رشد
۱۳۷	شیر و انتقال بیماری ها
۱۳۸	چقدر شیر بنوشیم؟!؟
۱۴۱	قلب
۱۴۴	حساسیت به لاکتوز
۱۴۷	سرطان
۱۴۸	شیر با خرمای
۱۴۹	آسم
۱۴۹	شیر پاستوریزه
۱۵۲	شیر با موز
۱۵۳	شیر موز و چاقی
۱۵۶	فشار خون
۱۶۱	کازئین شیر
۱۶۲	کاهش وزن با لبنیات
۱۶۶	شیرهای طعم دار در کودکان
۱۶۹	شیر یا نوشابه
۱۷۱	گاوهای با شیر کم چرب
۱۷۳	نوجوانان و شیر پرچرب
۱۷۵	شیر کم چرب
۱۷۶	کودکان و شیر پرچرب

۱۷۷	شیر یا قهوه
۱۸۱	شیر شتر
۱۸۱	ویتامین های شیر شتر
۱۸۱	مواد مغذی موجود در شیر شتر
۱۸۲	خصوصیات دارویی شیر شتر
۱۸۵	شیر بز
۱۸۶	خواص شیر بز
۱۸۶	شیر بز و کلسیم
۱۸۸	شیر بز و ریوفلاوین
۱۸۸	شیر بز و پروتئین
۱۸۸	شیر بز و پتاسیم
۱۸۹	شیر مادر
۱۹۰	خواص شیر مادر
۱۹۷	فصل ماست
۱۹۸	ماست
۱۹۸	تاریخچه
۲۰۰	انواع ماست
۲۰۱	طرز تهیه ماست
۲۰۴	ارزش غذایی
۲۰۶	پروتئین های ماست

۲۰۶	چربی های ماست
۲۰۷	ویتامین های و مواد معدنی
۲۰۷	تنه و تولید ماست
۲۰۸	مواد مورد نیاز برای تهیه ماست
۲۱۱	مشکلات و عيوب تولید ماست
۲۱۲	خواص ماست
۲۱۷	پیشگیری از سرطان
۲۱۷	ماست با طعم میوه
۲۱۹	آب ماست
۲۱۹	ماست میوه ای مخلوط
۲۲۰	ماست یونانی
۲۲۱	ماست فرنی
۲۲۲	ماست موسیر
۲۲۴	ماست استریل
۲۲۴	ماست سویا
۲۲۵	ارزش تغذیه ای ماست
۲۲۶	ماست چکیده
۲۲۸	ماست فیبر دار
۲۳۰	آب پنیر یا ماست
۲۳۲	ماست را قبل از غذا میل کنید

۲۳۴	پنیر
۲۳۶	ارزش غذایی پنیر
۲۳۶	پروتئین
۲۳۷	کربوهیدرات
۲۳۸	چربی
۲۳۹	ویتامین ها
۲۴۰	مواد معدنی
۲۴۱	روش تهیه پنیر
۲۴۳	پنیر لیقوان و چند سوال
۲۵۱	بیشتر بدانیم
۲۵۴	بهترین نوع پنیر
۲۵۵	پنیر با گردو
۲۵۵	انواع پنیرها
۲۵۶	پنیر ایرانی
۲۵۶	پنیر گودا
۲۵۶	پنیر پارمسان
۲۵۷	پنیر موزارلا
۲۵۷	پنیر خامه ای
۲۵۸	پنیر چدار
۲۵۸	پنیر فیلاfila

۲۵۹	پنیر بوتو کیزه
۲۵۹	طرز تهیه پنیر پیتزا
۲۶۱	تفاوت پنیر پیتزا با پنیر معمولی
۲۶۳	طرز تهیه پنیر طعم دار
۲۶۴	پنیر و حافظه
۲۶۷	سر شیر و خامه
۲۶۸	خامه ترش
۲۷۰	طرز تهیه خامه ترش
۲۷۱	خواص خامه
۲۷۳	دوغ
۲۷۵	شرایط نگه داری
۲۷۶	خواص دوغ
۲۷۶	دوغ یا نوشابه
۲۷۷	آب دوغ
۲۷۸	بیشتر بدانیم
۲۸۲	دوغ شتر
۲۸۲	قره قروت
۲۸۶	روش تهیه قره قروت
۲۸۸	کره
۲۸۹	آب کره یا دوغ کره

۲۹۰	تقلب در کره
۲۹۳	کشک
۲۹۴	ارزن غذایی کشک
۲۹۶	توبه کشک
۲۹۷	انواع کشک
۲۹۷	کشک خاکستری
۲۹۸	کشک زرد
۲۹۹	لور
۲۹۹	خشکو
۳۰۰	کفیر



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

انسان از هزاران سال قبل با خواص درمانی غسل آشناست. گذشته از استفاده خوراکی از آن، از این ماده طبیعی به عنوان دارو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده کرده است. این ماده مفید به سبب ضدباکتریایی بودنش برای درمان زخم‌ها، امراض پوستی و سوختگی‌ها همواره استفاده شده و به عنوان یکی از بهترین پانسمان‌ها محسوب می‌شود. ابن سینا در کتاب قانون خود بیشتر نسخه‌های دارویی را جهت تجویز به بیماران همراه با غسل ارائه می‌کرد. او همچنین در کتاب خود، خوردن متناوب غسل را به عنوان تقویت کننده و نیروبخش بدن توصیه کرده است. ابن سینا، غسل را ماده‌ای جوان کننده دانسته و مصرف کوبیده گردو و مخلوط آن با غسل را بطور روزانه اکسیر جوان ماندن افراد، بخصوص از سن ۴۵ سالگی به بالا می‌داند.

غسل به علت ترکیبات قندی که در ساختمان خود دارد و بخصوص آنتی اکسیدان موجود در آن تأثیر بسزایی بر روی عملکرد قلب و تقویت آن دارد. غسل از انسداد عروق جلوگیری کرده و باعث از بین رفتن چربی‌های زیان‌آور اطراف قلب شود. غسل به علت داشتن اسیدفوریک در رفع دردهای مزمن روده مؤثر بوده و مهمترین خاصیت آن ضد میکروب بودن این ماده غذایی است. این ماده حاوی آنتی اکسیدان و آنزیم دیاستاز است و سبب رفع یبوست می‌شود.

خلاصه کلام این که عسل دارای فواید ارزشمند بسیاری است که ما را بر آن داشت در این زمینه تحقیق و تفحص نموده و مجموعه ای را تدوین کنیم که شاید مورد استفاده هموطنان عزیز قرار بگیرد. در این مجموعه در کنار خواص معجزه آمیز عسل به خواص درمانی لبنیات که به جرأت می توان گفت که ارزش حیاتی دارند، نیز اشاره شده است. ما تمام تلاش خود را کرده ایم که این کتاب به زبان ساده تدوین شود که فهم آن برای همگان آسان باشد. در هر صورت امیدواریم که هر گونه کاستی و عیب و ایراد را بر ما بگویند.

کاظم کیانی

زمستان ۱۳۹۰