

اسفناج

مدیریت تولید و خواص درمانی

تالیف:

معصومه استگی (کارشناس عالی مرکز تحقیقات اسفناج)

فریبا حسینی (کارشناس ارشد زراعت)

سعید دوازده امامی (عضو هیات علمی مرکز تحقیقات کشاورزی اصفهان)



سرشناسه	استگی، معصومه،
عنوان و نام پدیدآور	اسفناج (مدیریت تولید و خواص درمانی) تالیف: معصومه استگی، فریبا حسینی، سعید دوازده امامی،
مشخصات نشر	تهران انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۴ص، مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۵-۰۸-۶:
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	اسفناج-- Spinach
شناسه افزوده	حسینی، فریبا،
شناسه افزوده	دوازده امامی، سعید،
رده بندی کنگره	SB۳۵۱/۳۵۱:الف ۴۷۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۶۳۵/۴۱:
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۵۲۲۶۸:

اسفناج (مدیریت تولید و خواص درمانی)

تالیف:	معصومه استگی، فریبا حسینی و سعید دوازده امامی
ناشر:	تحقیقات آموزش کشاورزی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۴۸-۰۸-۶
تیراژ:	۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۵
ناظر فنی چاپ:	رضا غلامی
چاپ:	تحقیقات آموزش کشاورزی
قیمت:	۲۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش خیابان وحید نظری، ساختمان نادر، طبقه اول واحد ۱

فروشگاه و نمایشگاه دائمی، انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی (ناک)

تلفن: ۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۴۸۱۳۳۰ - تلفکس: ۶۶۴۸۵۷۶۱ - همراه: ۰۹۱۳۶۹۹۵۸۳۲

www.nak-r.com

Email: atk_ir@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی محفوظ است.

صفحه	فهرست مطالب
۹	فصل اول
	کلیات
۱۰	۱- ریشه
۱۲	۲- سرعت کشت
۱۵	فصل دوم
	گیاه‌شناسی
۱۶	۱-۲- گیاه‌شناسی
۱۸	۲-۲- برگ
۱۹	۲-۳- گل و بذر
۲۲	۲-۴- ریشه
۲۵	فصل سوم
	کاشت، داشت و برداشت
۲۶	۳-۱- مدیریت زراعی
۲۸	۳-۲- کاشت
۳۱	۳-۳- تناوب زراعی
۳۲	۳-۴- سازگاری
۳۸	۳-۵- ارقام اسفناج
۴۰	۳-۶- برداشت
۴۱	۳-۶- آفات و بیماری‌ها
۴۳	فصل چهارم
	خصوصیات شیمیایی، خواص درمانی و سایر
	کاربردهای گیاه اسفناج

- ۴-۱- خواص درمانی ۴۴
- ۴-۲- خواص دارویی اسفناج از نظر طب قدیم ۴۸
- ۴-۳- تحقیقات جدید در مورد خواص اسفناج ۵۰
- ۴-۳-۱- خواص ضد سرطان ۵۰
- ۴-۳-۲- مقابله با سرطان پروستات ۵۲
- ۴-۳-۳- مقابله با سرطان تخمدان ۵۲
- ۴-۴- اسفناج و نفلت کلی - عروقی ۵۳
- ۴-۵- تقویت و سلامت معدن روده ۵۶
- ۴-۶- اثر ضد التهابی ۵۷
- ۴-۷- تقویت مغز ۵۸
- ۴-۸- پیش گیری از آلزایمر ۵۹
- ۴-۹- محافظت از چشم ۶۱
- ۴-۹- تقویت سیستم ایمنی ۶۲
- ۴-۱۰- حفظ طراوت پوست ۶۲
- ۴-۱۱- تقویت استخوان ها ۶۳
- ۴-۱۲- ممانعت از ابتلا به دیابت ۶۴
- ۴-۱۳- آهمن اسفناج ۶۵
- ۴-۱۵- جلوگیری از یبوست ۶۶
- ۴-۱۶- حفاظت از سیستم عصبی ۶۷
- ۴-۱۷- مؤثر در رفع تشنگی و پایین آورنده تب ۶۸
- ۴-۱۸- احتیاط در مصرف اسفناج ۶۸
- ۴-۱۹- سلول های خورشیدی با استفاده از پروتئین های ۶۹

۷۳	۴-۲۰- جلوگیری از آلودگی هوا
۷۵	فصل پنجم
	بصارف دیگر
۷۶	۵-۱- غذاهای تهیه شده با اسفناج
۷۶	۵-۱-۱- سبزی با سس اسفناج
۷۸	۵-۱-۲- خورش آلو اسفناج
۸۰	۵-۱-۳- رومپه تهرمی سبوسه با اسفناج؛ غذای عربی
۸۳	۵-۱-۴- سبزی اسفناج
۸۵	۵-۱-۵- کوکوی اسفناج سبزی زمینی
۸۷	۵-۱-۶- طرز تهیه کوکوی اسفناج سبزیجات (رژیمی)
۸۹	۵-۱-۷- آشنایی با روش تهیه سوپ حمامی اسفناج و سبزی زمینی
۹۱	۵-۱-۸- آشنایی با روش تهیه سس اسفناج با سبزی زمینی
۹۴	۵-۱-۹- طرز تهیه سوپ قارچ و اسفناج
۹۶	۵-۱-۱۰- فیله ماهی با اسفناج
۹۸	۵-۱-۱۱- رولت اسفناج همراه با سس لیمو
۱۰۰	۵-۱-۱۲- گراتن اسفناج و پاستا
۱۰۱	۵-۲- انواع ماسک صورت با اسفناج
۱۰۳	۵-۲-۱- ماساژ صورت با ماسک اسفناج
۱۰۵	۵-۲-۲- ماسک اسفناج و روغن زیتون
۱۰۶	۵-۲-۳- ماسک برای از بین بردن کک و مک
۱۰۸	۵-۲-۴- ماسک مناسب برای شفاف کردن پوست
۱۰۹	فصل ششم - منابع مورد استفاده
۱۱۵	اطلس رنگی

پیش گفتار نگارندگان

سیاس، پروردگاری را که بر آدمی منت نهاد و قلم را
 و نس لحظه‌های جاودانش گردانید. بی تردید پروردگاری
 که به قلم، سوگند یاد کرد و از روح خود در آدمی دمید،
 نیکو می‌دانست که لم، درستان این خلیفه‌ی زمینی، قطره
 قطره دریای عجایب حیات را به کام دانایی مخلوق خواهد
 نوشاند. دقت و کاوش در سگتی‌های عالم خلقت بوده و
 هست. اسفناج یکی از گیاهان بسیار مفید و ارزنده بوده که
 هنوز آگاهی لازم در مورد خواص درمانی و ارزشمند این
 گیاه در ایران به طور کامل انجام نشده و فقط آن را به عنوان
 یک سبزی و یا یک خوراک استفاده می‌نمایند. بر طبق
 تحقیقات انجام گرفته اسفناج علاوه بر داشتن آنتی اکسیدان،
 هورمون گیاهی و بسیاری از مواد معدنی سبب از بین بردن
 برخی سرطان‌های مهم از جمله سرطان سینه، پروستات و
 بسیاری خواص دیگر می‌باشد. امید است با خواندن کتاب

حاضر پرتویی از نور حکمت کبریایی در سراچه‌ی جانمان
تاییدن گیرد و رنگین کمانی از شوق دانستن، آسمان
وجودمان را زیباتر نماید.

در میان بر خود لازم می‌دانم که از جناب آقایان دکتر
حسین رینلی، دکتر نورآیر تومانیان، دکتر حسین بشارتی،
دکتر عبدالرسول علامه محمدعلی رشادی و کلیه همکاران
و دوستانی که ما را در این امر یاری نموده و همچنین جناب
آقای مهندس حکمت اسفندیاری، پژوهش‌گر مرکز
تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان که مسئولیت
ویراستاری کتاب را بر عهده گرفته کمال تشکر و
سپاسگزاری را بنمایم.

تشکر ویژه ما از خانواده خوب و مهربانان می‌باشد که
با تحمل سختی‌ها و بردباری، ما را در این امر خطیر یاری
نموده‌اند، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.