

RA

۷۸۴

م ۱۳۳۲ / هـ

۱۳۹۲

- ۱۳

احمدی متمایل ، فاطمه .

مجموعه کتابهای تغذیه و سلامت خانواده - کتابچه شماره (۳)

بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف گروه سبزیجات /

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

همدان : انتشارات میهن نو ۱۳۹۲

۱۶ ص .

شابک : ۶-۵۰-۲۹۵۴-۹۶۴-۹۷۸

کتابنامه :

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

۱۳ - ب . اسکندریلو ، امیر ، ۱۳ -

۶۱۳/۲

ج . عنوان

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



انتشارات میهن نو

۳

نام کتاب : مجموعه کتاب های تغذیه و سلامت خانواده
کتابچه شماره ۳ (بایدها و نبایدها در خرید ، نگهداری و مصرف سبزیجات)
مولفین : آرزو کاوه شی ، دکتر فاطمه احمدی متمایل ، دکتر امیر اسکندریلو
با مساعدت ویژه ریاست محترم دانشگاه بناب 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 فریعی ، دکتر ایلا جهانگرد ، دکتر فروزان رضا پور ، دکتر علیچه عراقیان ، دکتر زهرا معصومی
دکتر علی کوبرزی ، خانم شهروز رکنی ، خانم بتول خیارکی ، خانم حمیده مظفری ، خانم آزاده سیف علی .
خانم آزاده آنریپرو و کارشناسان محترم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی همدان
گرافیک : کلنل تبلیغات مداد سرخ

طراح گرافیک : یونس اشرفی پور ۰۹۳۶۰۷۶۳۶۷۷

نوبت چاپ : اول ۹۲

تعداد صفحه : ۱۶

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

نیراز : ۱۰۰۰ جلد

قطع : جیبی

ناشر : میهن نو

لینوگرافی ، چاپ و صحافی : میهن همدان - ۰۸۱۱ - ۲۶۶۸۰۰۰



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
استان همدان



فهرست

۴	بایدها و نبایدها در خرید نگهداری و مصرف سبزیجات
۶	خرید
۷	نگهداری
۸	مصرف
۱۰	مواد مغذی
۱۶	منابع

بایدها و نبایدها در خرید، نگهداری و مصرف سبزیجات

سبزی ها گروهی از مواد غذایی متنوع هستند که انواع مختلفی دارند. تنوع رویش فصلی و محلی سبزی ها امکان برخورداری از کلیه ویتامین ها و املاح مورد نیاز سلول های بدن انسان را فراهم می کند. با این شرط که از این موهبت استفاده کرده در فصول مختلف و وعده های متفاوت غذایی از تنوع وسیعی که خداوند در اختیارمان قرار داده بهره مند شویم. سبزی ها سالم ترین و مفیدترین مواد غذایی هستند که در دسترس همه قرار دارد. چگونه تهیه و استفاده از سبزی ها می تواند بر کیفیت مواد مغذی آنها تأثیر گذارد.

سبزی هایی مثل کاهو، انواع کلم، انواع کدوها و بادمجان همچنین پیاز و سیب زمینی در گروه سبزی ها هستند. سیب زمینی به علت نشاسته زیادی که دارد از نظر ارزش غذایی در کنار غلات هم قرار می گیرد.

سبزی ها براساس محتوای مواد مغذی به ۴ زیر گروه تقسیم می شوند:

سبزیجات سبز تیره: کلم بروکلی کاهو با برگ های سبز پررنگ کلم پیچ برگ های سبز خردل اسفناج برگهای سبز شلغم شاهی ای که منابع غنی اسید فولیک می باشند.
سبزیجات نارنجی: کدو حلوایی هویج سیب زمینی شیرین که منابع غنی ویتامین A می باشند.

سبزیجات نشاسته ای: ذرت، نخود سبز، سیب زمینی که محتوای نشاسته بالایی دارند.

دیگر سبزیجات: کنگر، مارچوبه، کلم بروکسل، کلم گل، کلم، کرفس، بادمجان، لوبیا سبز، فلفل قرمز و سبز، قارچ، بامیه، پیاز، زردک، گوجه فرنگی، شلغم، کدو سبز که بیشترین مقدار انواع ویتامین و املاح را در خود دارند.



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 داشته باشند ولی اگر نکات ظریفی را در زمینه مسائل تغذیه ای 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 نیاز های تغذیه ای دارند، چه غذایی بخورند، چگونه غذا ها را طبخ کنند، چگونه در ترکیب با سایر غذا ها 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، کتاب های 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 مجموعه ای تحت عنوان کتابچه های تغذیه و سلامت زنان تهیه و در اختیار بانوان قرار دهیم امید است با مطالعه این کتابچه ها بتوانید نگاه دقیقی به سفره خانواده خود داشته باشید و نکات مثبت رژیم غذایی خانواده خود را تقویت و نکات منفی آن را حذف نمایید.

با تشکر: گردآورندگان