

آشنایی

با میوه ها

(خواص میوه ها)

فارسی - انگلیسی



سرسناده
عنوان و نام پدیدآور
موضوع
موضوع
شلیک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتبخانی ملی

عروضی، رحیم، ۱۳۵۰ دی -
آشنایی با میوه‌ها (خواص میوه‌ها) فارسی - انگلیسی / رحیم عروضی.
تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۲.
۹۲ص: مصور(رنگی). ۱۷×۱۱ س.م.
۱۲۰۰۰۰ ریال: ۸۷۹-۲۲۶-۹۱۹۵۹-۵-۶
قیپا
میوه‌ها - مصارف درمانی - به‌زیان ساده
Fruit -- Therapeutic use -- Popular works:
TX۵۵۷:
۶۴۱/۳۴:
۷۲۸۴۴۰۰:



عنوان: آشنایی با میوه‌ها (خواص میوه‌ها)

مؤلف: رحیم عروضی

ناشر: پیک آذر سحر

تیراژ و نوبت چاپ: ۱۰۰۰ - ۱۳۵۲

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شلیک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۱۹-۵-۶

مرکز بخش: تبریز، انتشارات پیک آذر سحر تلفن: ۲۷۵۲-۰۹۱۳۳۰-۳۵۵۶۸۱۶-۴۱

تلگرام: @peiksahar



پیشگفتار:

یا می دانید چرا توصیه به خوردن میوه و سبزی فراوان است؟ بیشتر حجم میوه مانند بدن انسان از آب تشکیل شده است. همانطور که ۸۰ درصد وزن بدن ما از آب تشکیل شده ۸۰ درصد حجم میوه ها را نیز آب تشکیل می دهد.

تنها ماده غذایی که برطرف کننده تمام نیازهای بدن می باشد میوه است هیچ ماده غذایی وجود ندارد که ۸۰ درصد آب داشته باشد مگر میوه البته سبزیها نیز حاوی مقادیر زیادی آب هستند.

میوه موجب تقویت حافظه می شود. لازم به ذکر است که میوه سوخت اساسی مغز است و تاثیر مثبتی بر روی مغز می گذارد، اگر میزان مصرف میوه بالا باشد مغز می تواند اطلاعات را سریع تر و آسان تر بازخوانی کند، رژیم غذایی که فیبر در آن وجود داشته باشد ضد چاقی، فشارخون بالا و عوامل دیگری است که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش می دهد.

میزان فیبری که هر فرد روزانه مصرف می کند بسیار با اهمیت است و میوه تنها ماده غذایی است که حاوی فیبرهای سالم و طبیعی می باشد. البته سبزیها نیز اگرچه به پای میوه ها نمی رسند ولی آنها هم سرشار از فیبر هستند. توصیه می شود که با خوردن میوه و سبزی روزانه ۳۰-۲۵ گرم فیبر به بدنتان برسانید.

مصرف میوه احساس خوبی را در انسان به وجود می آورد و افسردگی را برطرف می نماید. خوردن میزان زیاد میوه تاثیر بسزایی در سلامت انسان دارد، حتی خورد آب میوه نیز تاثیرات فراوانی را در بردارد.

ایرج رحیمی

