

خوراکی های شفابخش

www.ketab.ir

مؤلف:

فرزانه اکبرنیا

۱۴۰۳

- سرشناسه : اکبرنیا، فرزانه، ۱۳۶۱-
- عنوان و نام پدیدآور : خوراکی‌های شفابخش/مؤلف فرزانه اکبرنیا.
- مشخصات نشر : قم: عصر جوان ، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری : ۱۴۶ص. : ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
- شابک : ۶-۵۰۵-۲۵۳-۶۲۲-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- موضوع : میوه‌ها -- مصارف درمانی: Fruit -- Therapeutic use
- موضوع : گیاهان دارویی: Medicinal plants
- رده بندی کنگره : ۲۳۷RM
- رده بندی دیویی : ۲۶/۶۱۳
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۹۸۹۳۸



- www.ketab.ir
- عنوان کتاب: خوراکی‌های شفابخش
 - مؤلف: فرزانه اکبرنیا
 - انتشارات: عصر جوان
 - شابک: ۶-۵۰۵-۲۵۳-۶۲۲-۹۷۸
 - نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
 - خدمات فنی: ابوالقاسم کریم تبار
 - چاپخانه: زمزم
 - شمارگان: ۳۰۰ جلد
 - قیمت: ۱۴۰,۰۰۰ تومان
 - قم- خیابان ارم - پاساژ قدس - طبقه آخر - پلاک ۱۶۷ - انتشارات عصر جوان
 - تلفن ۰۲۵۳۷۷۳۰۰۳۷ - ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰
 - حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

مقدمه..... ۱۵

موز نخورید عوارض جدی موز که تا امروز نمی دانستید:..... ۱۸

۱. وزن را کاهش می دهد..... ۱۸

۲. می تواند سبب تحریک دردهای میگرنی شود..... ۲۰

۳. سبب ابتلا به هایپرکالمی می شود..... ۲۰

۴. باعث پوسیدگی دندان می شود..... ۲۱

۵. سبب خواب آلودگی می شود..... ۲۲

۶. به عصب ها آسیب وارد می کند..... ۲۳

۷. آلرژی به گیاه داروی کهنه واش..... ۲۳

۸. حساسیت بیش از حد در کسانی که به لاکس آلرژی

دارند..... ۲۴

۹. مشکلات تنفس..... ۲۵

۱۰. درد در ناحیه شکم..... ۲۵

۱۱. شوک آنافیلاکتیک..... ۲۶

۱۲. یبوست..... ۲۶

۱۳. گاز..... ۲۷



۱۴. خطر دیابت نوع ۲ ۲۸

خواص موز و مضرات آن که باید بشناسید! ۲۸

۱. خواص موز برای کمر ۳۰

۲. خواص موز در بدن سازی ۳۰

۳. خواص موز برای مو ۳۱

۴. خواص موز برای کلیه ۳۲

۵. خواص موز در سندروم پیش از قاعدگی ۳۳

۶. مضرات موز ۳۳

۷. خواص موز برای لاغری ۳۴

۸. فواید موز برای انگیز سلامتی موز برای کودکان ۳۶

۹. ارزش غذایی موز و فواید آن برای کودکان ۳۷

۱۰. موز، انرژی لحظه‌ای تولید می‌کند ۳۷

۱۱. موز برای هضم خوب است ۳۸

۱۲. موز، باعث استخوان‌های محکم و دیر می‌شود ۳۹

۱۳. موز از کم خونی جلوگیری می‌کند ۳۹

۱۴. موز، موجب افزایش قدرت مغز در کودکان می‌شود ۴۰

۱۵. چه زمانی و چگونه می‌توان به کودکان موز داد؟ ۴۱

۱۶. اولین غذای کودکان ۴۲

۱۷. انرژی کودکان به خوردن موز ۴۲

فواید خوردن گیلان ۴۴



۴۵ رزق غذایی گیلاس

۴۵ سایر خواص و مزایای گیلاس

۴۶ ۱. گیلاس برای بهبود خواب

۴۶ ۲. گیلاس برای درمان نقرس و جلوگیری از التهاب

۴۷ ۳. گیلاس برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

۴۷ ۴. فواید گیلاس برای کبد، کلیه و مثانه

۴۸ ۵. گیلاس برای پیش گیری از سرطان

۴۹ ۶. گیلاس مفید برای مغز

۴۹ ۷. گیلاس برای تنظیم فشار خون و ضربان قلب

۵۰ ۸. کاهش وزن با گیلاس

۵۱ ۹. گیلاس مفید برای پاکسازی بدن

۵۱ ۱۰. گیلاس برای کنترل قند

۵۱ ۱۱. جلوگیری از آلزایمر با مصرف گیلاس

۵۲ ۱۲. گیلاس کاهش دهنه درد

۵۲ ۱۳. مصرف گیلاس برای تسکین میگرن

۵۲ ۱۴. گیلاس برای سرماخوردگی

۵۳ ۱۵. فواید گیلاس برای معده و دستگاه گوارش

۵۳ ۱۶. گیلاس برای چشم

۵۴ ۱۷. گیلاس برای سلامت پوست

۵۴ ۱۸. گیلاس برای درمان آکنه و جوش صورت

۵۵ ۱۹. ماسک ضدجوش با گیلاس



۲۰. کیلاس برای پاکسازی صورت..... ۵۵

گلابی..... ۵۶

۱. خواص گلابی در طب سنتی..... ۵۶

۲. خواص گلابی برای سنگ کلیه..... ۵۷

۳. گلابی برای یبوست..... ۵۷

۴. خواص گلابی برای پیشگیری از سرطان..... ۵۸

۵. خواص گلابی برای ریه..... ۵۸

۶. خواص گلابی برای کرونا..... ۵۹

۷. خواص گلابی برای قلب..... ۵۹

۸. خواص گلابی کال..... ۶۰

۹. خواص گلابی (وحشی)..... ۶۰

۱۰. خواص هسته گلابی..... ۶۱

۱۱. انواع گلابی..... ۶۱

۱۲. خواص کمپوت گلابی..... ۶۲

۱۳. خواص گلابی برای کاهش وزن..... ۶۲

آلبالو..... ۶۳

۱. خواص آلبالو..... ۶۴

۲. خواص درمانی..... ۶۵

۳. خواص آلبالو و فواید بی نظیر درمانی آن..... ۶۵

۴. خواص خوش با آلبالو..... ۶۷

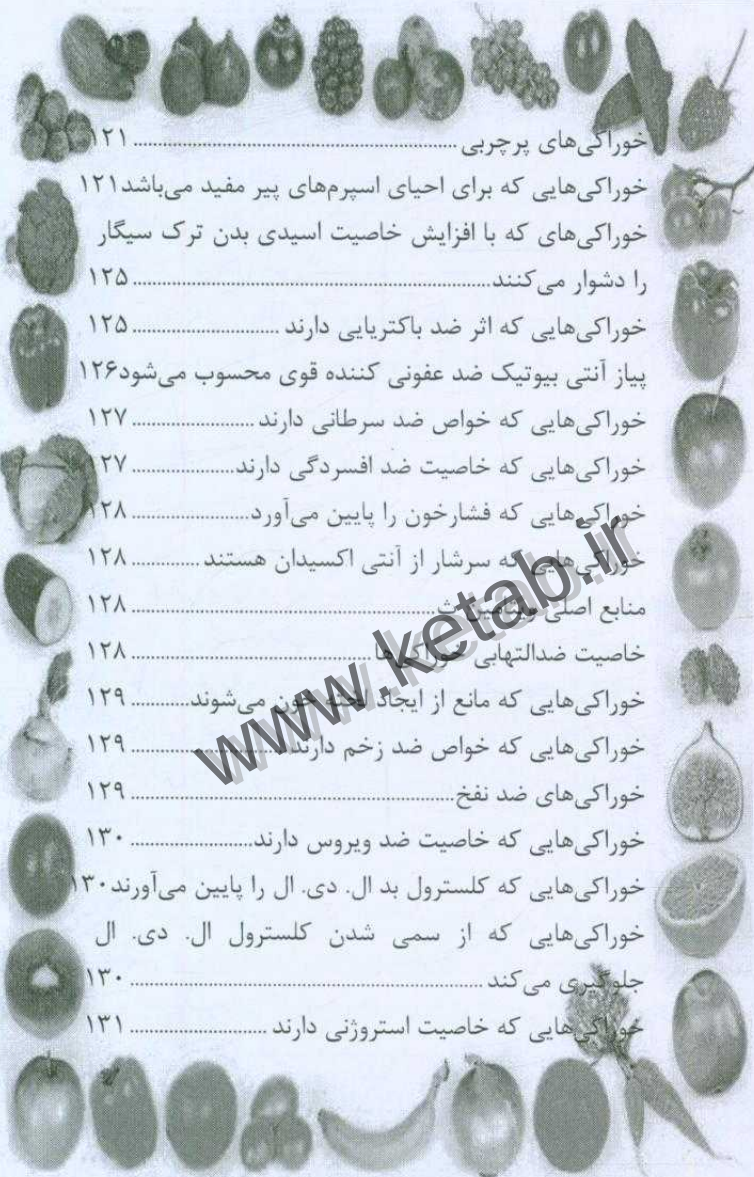
۶۷	۵. خواص آلبالو جلوگیری از پیدایش سرطان است
۶۸	۶. از خوردن آلبالو خشک غافل نشوید
۷۰	۷. به جای استامینوفن، آلبالو خشک بخورید
۷۰	۸. آلبالو را چه وقت و چگونه باید مصرف کرد
۷۱	۹. چه کسانی نباید آلبالو بخورند
۷۲	۱۰. خلاصه ای از خواص آلبالو
۷۴	آناناس
۷۵	۱. ارزش غذایی آناناس
۷۶	۲. موارد استفاده آناناس
۷۶	آلو
۷۷	انجیر
۷۸	۱. فواید انجیر
۷۹	هویج
۷۹	۱. هویج سفید
۷۹	۲. هویج زرد
۸۱	۳. خواص آب هویج ناشتا
۸۲	۴. هویج نارنجی
۸۲	۵. خواص برگ هویج
۸۲	۶. هویج بنفش
۸۳	خواص جعفر سبید
۸۳	خواص جعفر قرمز



- ۱۴ ووکادو
- ۱۴ خواص آووکادو
- ۱۶ خواص انار
- ۱۷ خواص شیرین بیان
- ۱۷ خواص لیمو ترش
- ۹۰ خواص سیب
- ۹۲ ۱. سیب قرمز
- ۹۳ ۲. خواص سیب سبز
- ۹۳ ۳. خواص سیب گلاب
- ۹۴ ۴. خواص سیب زرد
- ۹۵ خواص نارنج
- ۹۷ ۱. خواص نارنج برای کبد
- ۹۷ ۲. خواص نارنج برای کبد
- ۹۸ خواص نارنگی
- ۹۹ ۱. خواص پوست نارنگی
- ۱۰۰ جلوگیری از سرطان
- ۱۰۰ ۱. دمنوش پوست نارنگی
- ۱۰۲ خواص انبه
- ۱۰۳ ۱. خواص برگ انبه
- ۱۰۳ خواص برگ آووکادو

www.ketab.ir

۱۰۲	خاصیت هشتمه اووکاده	۱۰۴	خواص پسته تازه
۱۰۵	خواص پرتقال	۱۰۶	خواص پرتقال خونی
۱۰۷	روش های استفاده از پوست پرتقال	۱۰۸	پوست پرتقال برای صورت و کمک به آبرسانی
۱۱۰	خواص برگ انجیر	۱۱۱	خواص برگ انجیر برای سرفه
۱۱۱	عرق برگ انجیر	۱۱۳	برگ انجیر کرون
۱۱۳	خواص برگ انجیر	۱۱۴	خواص برگ خرمالو
۱۱۴	خواص خرمالو	۱۱۶	خواص خربزه
۱۱۷	خواص قارچ در بدنسازی	۱۱۷	قارچ مبارزه با ایدز
۱۱۸	خواص قارچ کبابی	۱۱۹	با مصرف آناناس از پوکی استخوان جلوگیری کنید
۱۱۹	خوراکی های مفید بر پوکی استخوان	۱۲۰	خوراکی هایی که دارای هورمون های جنسی هستند
۱۲۱	خوراکی های مضر		



خوراکی های پرچربی ۱۲۱

خوراکی هایی که برای احیای اسپرم های پیر مفید می باشد ۱۲۱

خوراکی های که با افزایش خاصیت اسیدی بدن ترک سیگار

را دشوار می کنند ۱۲۵

خوراکی هایی که اثر ضد باکتریایی دارند ۱۲۵

پیاز آنتی بیوتیک ضد عفونی کننده قوی محسوب می شود ۱۲۶

خوراکی هایی که خواص ضد سرطانی دارند ۱۲۷

خوراکی هایی که خاصیت ضد افسردگی دارند ۱۲۷

خوراکی هایی که فشارخون را پایین می آورد ۱۲۸

خوراکی هایی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند ۱۲۸

منابع اصلی ویتامین C ۱۲۸

خاصیت ضدالتهابی ۱۲۸

خوراکی هایی که مانع از ایجاد لخته خون می شوند ۱۲۹

خوراکی هایی که خواص ضد زخم دارند ۱۲۹

خوراکی های ضد نفخ ۱۲۹

خوراکی هایی که خاصیت ضد ویروس دارند ۱۳۰

خوراکی هایی که کلسترول بد ال. دی. ال را پایین می آورند ۱۳۰

خوراکی هایی که از سمی شدن کلسترول ال. دی. ال

جلوگیری می کند ۱۳۰

خوراکی هایی که خاصیت استروژنی دارند ۱۳۱



خوراکی‌هایی که روی تپش خاصی اثر دارند ۱۳۱

خوراکی‌هایی که سامانه ایمنی بدن را فعال می‌کنند ۱۳۲

خوراکی‌های فرونشانده درد ۱۳۲

خوراکی‌هایی که سرشا از آسیب‌رین طبیعی (سالیسلات)

هستند ۱۳۲

خوراکی‌های آرامبخش ۱۳۳

خواص مارچوبه ۱۳۳

خواص ذرت ۱۳۳

خواص بداغ ۳۳

خواص ۱۳۴

خواص ۱۳۴

خواص زنجبیل ۱۳۴

خواص انگور ۱۳۵

خواص گریپ فروت ۱۳۵

خواص آجیل ۱۳۶

خواص جعفری ۱۳۶

خواص آلو ۱۳۷

خواص دانه سویا ۱۳۷

خواص توت فرنگی ۱۳۸

خواص شکر ۱۳۸

خواص گوجه فرنگی ۱۳۹



خواص زردچوبه..... ۱۳۹

خواص هندوانه..... ۱۴۰

خواص تخم هندوانه..... ۱۴۱

خواص تخم کتان..... ۱۴۱

خواص کاکوتی..... ۱۴۲

خواص گزنه..... ۱۴۲

خواص گل گاوزبان..... ۱۴۳

خواص گشنیز..... ۴۳

خواص خاکشیر..... ۴۴

خواص تخم کدو..... ۱۴۵

خواص تخم کدو..... ۱۴۵

خواص تخم شربتی..... ۱۴۶

بوی بدن..... ۱۴۶

عقوت‌های قارچی..... ۱۴۷

فهرست منابع..... ۱۴۹

الف) منابع فارسی..... ۱۴۹

ب) منابع لاتین..... ۱۵۲

www.ketab.ir

مقدمه

دانستن این که کدام خوراکی را باید خورد و کدام خوراکی را نباید خورد بسته به شرایط سلامتی فرد گنجینه دانش بی‌مانندی است که با آن می‌توان از بروز بیماری‌ها، از سرماخوردگی گرفته تا سرطان جلوگیری و آنها را درمان کرد.

چینی‌ها که به اسرار خوراکی‌ها پی برده‌اند در قالب ضرب‌المثل می‌گویند «پدر یک بیماری هرچه که باشد، مادرش تغذیه نامناسب است.»

در سراسر دنیا مقامات علمی و دولتی در این عقیده اشتراک دارند که رژیم غذایی تأثیر عمیقی در سلامتی و بیماری انسان دارد.

پیشگیری مهم‌تر از درمان است با رعایت اول بهداشتی و تقویتی بدن را در برابر مهلک‌ترین

بیماری ها بیمه کرد. به همین سبب استفاده از خواص طبیعی میوه ها در درمان و به خصوص پیشگیری از انواع بیماری ها بسیار مؤثر خواهد بود.

میوه ها به علت وجود انواع ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین ها، اسیدهای آمینه و... انرژی عمده بدن را برای سوخت و ساز و ترمیم نقاط آسیب دیده تأمین کرده و جایگزین مناسبی برای سایر مواد غذایی هستند. به طور مثال ویتامین C موجب رشد استخوان ها، دندان ها، درمان سریع سرماخوردگی و افزایش مقاومت بدن می گردد.

بخش اعظم میوه ها از آب تشکیل شده است و مصرف روزانه آن سبب تأمین آب مورد نیاز بدن خواهد شد.

با دادن اطلاعات لازم به افراد جامعه با هر سطح سواد و دانش پزشکی می باشد تا با دانستن اصول اولیه تغذیه خود و خانواده را تغییر داده و به سمت سلامت فردی گام برداریم و به شعار پیشگیری بهتر

ز درمان جامه عمل بپوشانیم و با تغذیه صحیح و
تغییر دادن بسیاری از افکار غلط در مورد تغذیه و
رژیم‌درمانی در افراد که متأسفانه سبب بسیاری از
مشکلات تغذیه‌ای در آن‌ها می‌شود.

امیدوارم با خواندن این کتاب حداقل آگاهی‌های
اولیه لازم را در مورد رژیم‌درمانی و تغذیه به دست
آورید و بتوانید گام‌های بعدی را در راه درست بهتر
بردارید.

www.ketab.ir