

نان را به سلامت بخورید

www.ketab.ir

نویسنده:

معصومه شاکر آقچه کند

سرفاسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست نویسی
 یادداشت
 موضوع
 ناشر: آچه کند، معصومه، ۱۳۵۱-
 نان را به سلامت بخورید / نویسنده معصومه شاکر آچه کند
 تهران: اهل سخن، ۱۳۰۳
 ۵۵ ص: (مصور/رنگی).
 ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸-۷۵-۱
 لطفا
 کتابنامه: ص. ۵۵
 بیماری سلیاک
 Celiac disease
 بیماری سلیاک -- تشخیص
 Celiac disease -- Diagnosis
 بیماری سلیاک -- درمان
 Celiac disease -- Treatment
 رژیم غذایی بدون گلوئن
 Gluten-free diet
 نان -- مطالب گونه گون
 Bread -- Miscellanea
 RCP۲۷:
 ۶۱۶/۳۹۱:
 ۹۶۰۳۷۸:
 لطفا

رده بندی کنگره
 رده بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی
 اطلاعات رکورد کتابشناسی

نام کتاب: نان را به سلامت بخورید

مؤلف: معصومه شاکر آچه کند

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۳۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸-۷۵-۶

قیمت: ۸۸ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۴۸۱۶-۶۶۹۶۴۸۱۶-۲۱



فهرست مطالب

بیماری سلیاک.....	۱۱
علائم بیماری.....	۱۲
گلوتن چیست؟.....	۱۳
نخود.....	۱۷
برنج.....	۲۰
ارزن.....	۲۳
آرد ذرت خوشه‌ای.....	۲۵
بادام درختی (لوز).....	۲۷
جو دوسر.....	۲۹
سویا.....	۳۰
کینوا.....	۳۱
نارگیل.....	۳۲
سیبزمینی.....	۳۳
گندم.....	۳۶
جوانه گندم.....	۳۹
نان.....	۴۰
نگهداری نان.....	۵۰
نان جو.....	۵۳
منابع.....	۵۵

❖ آغاز سخن ❖

منت خدای را عزوجل که هر آنچه بخشد، لطف و هر آنچه از کف برود، حکمت است و بس.

فعالیت و تلاش روزانه انسان در گرو آرامش ذهن و سلامت جسم اوست. مادامی که به آنچه می خورد و می آشامد و همین طور به آنچه می گوید و عمل می کند توجه نداشته باشد، آنچه در پایان روز نصیبش می شود، چیزی جز تشویش و اضطراب نخواهد بود.

شروع روز با طلوع اولین تابش خورشید نوید و آغاز اتفاقاتی است که در طول زندگی می گذرد خواهد بود و در میان تلاش های انسان برای زندگی، حفظ سلامتی یکی از مهم ترین اهداف بشر از ابتدای خلقت تاکنون است.

باید توجه داشت حفظ سلامتی نه فقط وابسته به مواد غذایی سالم بوده، بلکه آگاهی داشتن در مورد انتخاب و نحوه استفاده از آن ها نیز بسیار مهم و با اهمیت است.

استفاده از نان و نمک و آب در تمام وعده های غذایی، جزو اصلی ترین موادی است که مصرف می شود.

در جلد اول این کتاب به کیفیت این مواد اشاره شد و در اینجا در مورد نحوه مصرف و بیماری های ناشی از عدم توجه در مصرف و انتخاب مناسب آن ها مطالبی را ارائه خواهیم نمود.

امید است با رعایت نکات لازم، سلامتی همراه همیشگی مان باشد.