

میوه درمانی

گردآورنده: فرشته مهری



مهری، فرشته.

میوه درمانی، جمع آوری فرشته مهری.

قم، ملینا، ۱۳۸۹

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۰۳-۱ صفحه ۱۲۸

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: صفحه: همچنین به صورت زیر نویس

۱. میوه ها - مصارف درمانی. الف. عنوان.

۶۱۳/۲۶ RM ۲۳۷/۷م۹

نام کتاب: میوه درمانی

نویسنده: فرشته مهری

ناشر: ملینا

ناشر همکار: جاف

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۹

چاپخانه: ولیعصر

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۰۳-۱

صفحه آراء و طرح جلد: گرافیک جوانه ۷۷۴۴۴۷۶-۰۲۵۱

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ - تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

مرکز پخش: ۰۹۱۱۱۳۴۹۰۴۵

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	خواص نارنج
۱۳	خواص درمانی
۱۴	هویج
۱۶	خواص درمانی
۱۶	سیب
۱۷	خواص شیمیائی
۱۸	خواص داروئی
۲۰	خواص سیب ترش
۲۰	زیان‌های سیب
۲۱	پرتقال
۲۲	ترکیبات شیمیایی
۲۳	انواع پرتقال
۲۳	خواص درمانی
۲۵	آناناس
۲۶	ترکیب شیمیایی
۲۶	کاربرد دارویی آناناس
۲۷	انجیر
۲۸	دید کلی
۲۹	مشخصات گیاه شناسی
۲۹	خواص دارویی انجیر
۳۴	مضرات
۳۴	خرید و نگهداری انجیر

۳۵	انار
۳۵	ارزش غذایی
۳۶	اثرات درمانی
۳۷	انگور
۳۹	خواص درمانی
۴۱	به
۴۲	خواص درمانی
۴۳	انتخاب و انبار
۴۳	آماده سازی
۴۳	تمبر هندی
۴۴	مشخصات
۴۵	مصارف خوراکی
۴۶	مصارف دارویی
۴۶	توت
۴۷	خواص توت سفید
۴۸	توت فرنگی
۵۰	زردآلو
۵۱	خواص دارویی
۵۱	خواص درمانی هسته و برگ درخت زردآلو
۵۲	خرمالو
۵۳	خرما
۵۵	مشخصات
۵۶	ترکیبات شیمیایی
۵۷	خواص و کاربردهای خرما

۵۸	خرما و سرطان
۵۸	مصارف خانگی خرما
۶۰	نکاتی در مورد خرما
۶۱	زیتون
۶۲	خواص درمانی زیتون
۶۳	تأثیر روغن زیتون در بهبود جریان خون
۶۴	سودمندی‌ها
۶۵	زیان‌ها
۶۵	شلیل
۶۷	طالبی
۶۷	فواید تغذیه‌ای طالبی
۶۸	انتخاب طالبی
۶۹	خواص درمانی گرمک و طالبی
۷۰	احتیاط‌های لازم در مصرف طالبی
۷۰	لیموترش
۷۰	خواص درمانی
۷۶	خواص درمانی
۸۱	لیمو شیرین
۸۱	خواص لیمو شیرین
۸۳	خواص درمانی لیمو شیرین
۸۳	ارزش غذایی لیموشیرین
۸۴	ترکیبات لیمو شیرین
۸۵	چرا لیموشیرین، تلخ است؟!۱
۸۵	موز

- ۸۶.....کسی که بخواد چاق شود موز بخورد!!!
- ۸۸.....خواص داروئی
- ۸۹.....درمان طبیعی زخم معده
- ۹۰.....ترکیبات شیمیایی
- ۹۱.....کیوی
- ۹۲.....پادزهر سیگار؟!.....
- ۹۳.....چهار مرتبه خوردن کیوی در روز توصیه می شود!
- ۹۴.....خواص درمانی
- ۹۶.....در خانه و آشپزخانه
- ۹۶.....مبتلایان به سنگ کلیه و صفرا، کیوی نخورند!!!
- ۹۷.....نارگیل
- ۹۷.....قسمت های قابل استفاده
- ۹۸.....فواید قسمت های مختلف درخت نارگیل
- ۹۹.....اثرات درمانی
- ۱۰۱.....چند نکته
- ۱۰۲.....فواید روغن نارگیل برای سلامتی
- ۱۰۶.....نارنگی
- ۱۰۷.....ارزش تغذیه ای
- ۱۰۷.....تاثیر در سلامتی
- ۱۰۸.....خواص درمانی
- ۱۰۸.....خواب خوش با نارنگی
- ۱۰۹.....گللابی
- ۱۱۰.....خواص درمانی گللابی
- ۱۱۳.....تذکر

۱۱۳.....	گریپ فروت.....
۱۱۶.....	سایر خواص غذایی و درمانی گریپ فروت.....
۱۱۷.....	هلو.....
۱۱۸.....	مضرات.....
۱۱۹.....	ترکیبات شیمیایی.....
۱۲۰.....	خواص داروئی.....
۱۲۱.....	گیلاس.....
۱۲۲.....	استفاده از گیلاس.....
۱۲۲.....	فواید گیلاس.....
۱۲۳.....	ارزش تغذیه‌ای گیلاس.....
۱۲۴.....	راهنمایی‌های تغذیه‌ای.....
۱۲۴.....	خواص درمانی و غذایی گیلاس.....
۱۲۵.....	آلبالو.....
۱۲۶.....	خواص مشترک آلبالو و گیلاس.....

مقدمه:

سبزی‌ها و میوه‌ها تنها منابعی هستند که دارای آهن و املاح معدنی و ویتامین‌ها هستند، و این مواد برای دستگاه بدن ما علیه اختلالات غذایی لازم هستند و از همین منبع است که آهن و املاح معدنی آن قابل گوارش و جذب در بدن است.

آهن و املاح معدنی و ویتامین‌هایی که در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد آمیخته و همراه است با سلولز، تانن، انواع سقز، پکتین، اسیدها و روغن‌های مایع اصلی، که در طب خواص درمانی آن‌ها مدت هاست شناخته و معروف شده‌است. در صنایع دارو سازی، این مواد را از انواع سبزی‌ها و میوه‌ها استخراج می‌کنند و آن را در معالجه و درمان انواع بیماری‌ها به کار می‌برند. اکتشافاتی که با پنی سیلین و تیروتیرسین و آنتی بیوتیک‌های دیگر که در اصل نباتی هستند به عمل آمده‌است. دانشمندان و پزشکان را وادار کرده‌است اسرار گیاهان دارویی را کشف کنند. در آمریکا آزمایشگاه‌های مجهز و علمی بنیان گذاری شده و دانشمندان شب و روز در این لابراتوارها درباره خواص غذایی و درمانی سبزی‌ها و میوه‌ها پژوهش و آزمایش می‌کنند و هر روز ساعتی به یکی از اسرار پوشیده طبیعت پی می‌برند که هر یک از آن اسرار برای جامعه بشری موجب اعجاز و شگفتی است.