

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات واپلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

آب میوه و سبزی واسموتی

FOR
DUMMIES®

نوشته‌ی پَتِ کِرَوِک

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش

سرشناسه: کروکر، پت؛ Crocker, Pat
عنوان و نام پدیدآور: آب میوه و سبزی و اسموتی For Dummies / نوشته‌ی پت کروکر؛ برگردان مهرک ایروانلو؛ ویراستار الهام اثنی‌عشری.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۸۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۵۸-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Juicing & Smoothies For Dummies

موضوع: آب میوه

موضوع: Fruit Juices

موضوع: آب سبزی‌ها

موضوع: Vegetable Juices

موضوع: اسموتی (آشامیدنی‌ها)

موضوع: Smoothies (Beverages)

شناسه افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۰۴ / TX ۸۴۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰.۸۷۵

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۰۲۰۳۳



آوند دانش

آب میوه و سبزی و اسموتی

نوشته‌ی پت کروکر

برگردان: مهرک ایروانلو

ویراستار: الهام اثنی‌عشری

نمونه‌خوان: لیلا ملکی، طاهره صباغیان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۷ - چاپ اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۲

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ / ۲۲۸۷۱۵۲۲ / ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌اند، پلاک ۲۵

تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده‌ی شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه‌ی دعوتی، شماره‌ی ۱۲

تلفن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۵۸-۹

قیمت: ۴۶۵۰۰ تومان

کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: آب میوه‌ها و سبزیجات و انواع اسموتی	۵
فصل ۱: بهبود وضعیت سلامت با آب میوه و سبزی و اسموتی	۷
فصل ۲: آب میوه و سبزی، اسموتی و فواید آن	۱۵
فصل ۳: آماده‌شدن برای تهیه نوشیدنی‌های سالم	۳۱
فصل ۴: ذخیره‌سازی برای تهیه آب میوه و سبزی و اسموتی	۴۷
بخش ۲: فواید آب میوه و سبزی و اسموتی برای سلامتی	۵۹
فصل ۵: بررسی درام مغذی نوشیدنی‌ها	۶۱
فصل ۶: ظاهری شادمانه با نوشیدن آب میوه و سبزی و اسموتی	۷۵
فصل ۷: آب میوه و سبزی و اسموتی برای اندام‌های داخلی بدن	۹۵
فصل ۸: نوشیدن آب میوه و سبزی و اسموتی در سراسر عمر	۱۰۷
فصل ۹: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها با آب میوه و سبزی و اسموتی	۱۱۳
فصل ۱۰: مصرف آب میوه و سبزی برای پاک‌سازی و سم‌زدایی بدن	۱۲۳
بخش ۳: نوشیدنی به هر مقدار که بخواهید	۱۴۹
فصل ۱۱: آشنایی با ترکیبات و روش‌های آب‌گیری میوه و سبزی	۱۵۱
فصل ۱۲: تهیه چند آب‌میوه‌ی آسان	۱۶۳
فصل ۱۳: مخلوط آب سبزیجات	۱۹۱
فصل ۱۴: بازیافت تفاله‌ی میوه و سبزی	۲۲۹
بخش ۴: اسموتی‌های تازه	۲۴۱
فصل ۱۵: آشنایی با ترکیبات و روش‌های تهیه اسموتی	۲۴۳
فصل ۱۶: هنرنمایی با اسموتی‌های میوه‌ای گوارا	۲۶۵
فصل ۱۷: اسموتی‌های سبزیجات	۲۹۱
فصل ۱۸: تهیه اسموتی‌های لبنی	۳۲۵
فصل ۱۹: اسموتی‌های یخی به‌عنوان دسر	۳۴۱

بخش ۵: بخش ده تایی ها	۳۵۳
فصل ۲۰: ده میوه و سبزی حاوی آنتی اکسیدان	۳۵۵
فصل ۲۱: ده ماده‌ی مؤثر در افزایش ایمنی بدن	۳۵۹

مقدمه

خوشحالم که دانسته‌هایم درباره‌ی راه‌های حفظ تندرستی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، راهنمایی‌ها و طرز تهیه‌ی سالم‌ترین آب میوه‌ها و سبزی‌ها و اسموتی‌ها را به‌همراه مفاهیم جدیدی از علم تغذیه با شما در میان می‌گذارم. این کتاب شامل دستور تهیه‌ی ۱۲۰ نوع نوشیدنی است تا به اهداف ویژه‌ای در سلامت بدن و فهرست روزشده‌ی آب‌ترکیبات افزودنی به آب میوه و سبزی و اسموتی‌ها دست یابید.

انتخاب این نوشیدنی‌های سالم به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر رژیم غذایی، قدم گذاشتن در مسیر مایه‌ای بی‌پایان است. اگرچه این ماجراجویی به افزایش ناگهانی هورمون آدرنالین در بدن من تبدیل شدن به قهرمان جاسور و بی‌باک صخره‌نوردی یا پرش ارتفاع منجر نمی‌شود، قادر خواهد بود زندگی‌تان را تغییر دهد. با این انتخاب، دست به کار جدیدی می‌زنید و فرصت‌هایی را کشف می‌کنید که هرگز به آن‌ها توجه نکرده‌اید. این کتاب، نقشه‌ی راه است؛ اما سکان کشتی در دستان شماست تا با سعی و تلاش خود، میزان بهره‌وری و سفر در دایره‌ی تندرستی را تعیین کنید.

اگر قصدتان کاهش وزن است، در این افزایش انرژی هستید، نیروی جسمانی بیشتری می‌خواهید، نمی‌خواهید سرما بخورید، می‌خواهید حافظه‌ی قوی‌تری داشته باشید، دوست دارید پوست، مو و ناخن‌هایی سالم‌تر داشته باشید و می‌خواهید روند پیری را کندتر کنید، تمام این‌ها با خوردن غذای سبک، ورزش منظم و مصرف روزانه‌ی میوه و سبزی ممکن خواهد شد.

من به گفته‌هایم ایمان دارم، زیرا فقط به نتایج پژوهش‌های پزشکی یا نظرات کارشناسان اکتفا نکرده‌ام؛ بلکه به تجربه، فواید مصرف مواد غذایی مفید و پایبندی به رژیم غذایی سالم، شامل آب میوه‌ها و سبزی‌ها و اسموتی‌ها، پیاده‌ام. حتی لذت «سرخوشی با آب میوه و سبزیجات» تصفیه‌کننده و سم‌زدای هم چشیده‌ام. در بسیاری از زمینه‌ها نیز با کارشناسان رژیم غذایی، متخصصان علم تغذیه، دانشمندان صنایع غذایی و پژوهشگران علوم پزشکی هم‌عقیده‌ام که رژیم غذایی، ورزش، تندرستی، بهداشت و از طرفی آلانده‌های شیمیایی، مصرف مواد غذایی پرچرب، پرفرد، تصفیه‌شده و فراوری‌شده، کافئین و الکل بیش از حد و کمبود فعالیت‌های فیزیکی چقدر می‌تواند در گرفتارشدن به بیماری‌های مدرن تأثیرگذار باشد.

از اینکه سفر پرماجریتان را آغاز کرده‌اید بسیار هیجان‌زده‌ام؛ سفری که کل بدن و حتی ذهن و روان شما را به مکانی توصیف‌نشده می‌برد. در ضمن، مایه‌ی خوشحالی من است که برای داشتن بدنی سلامت، شما را به پنهان‌دن به دنیای نوشیدنی‌های سالم تشویق کنم.

پیام اصلی من در این کتاب، خوردن و نوشیدن میوه و سبزی بیشتر برای سالم‌ماندن است.

درباره‌ی این کتاب

آب میوه و سبزی و اسموتی *For Dummies* کتابی مرجع است و شما بدون نیاز به خواندن همه‌ی آن، می‌توانید مطالب موردنیازتان را بیابید. با استفاده از فهرست مطالب، اطلاعات موردنظرتان را مشخص و در صورت لزوم، به آن‌ها رجوع کنید.

این کتاب تعداد زیادی دستور تهیه‌ی آب میوه و سبزی و اسموتی دارد که برای وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده مناسب است و در حفظ سلامت بدن مؤثر. همچنین می‌توانید نوشیدنی موردعلاقه‌ی خود را انتخاب کنید.

این کتاب فقط برای آشنایی با طرز تهیه‌ی نوشیدنی‌ها نیست، بلکه انبوهی از اطلاعات ضروری را درمورد وسایل، نیاز ترکیبات سالم، میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان دارویی و شیوه‌ی زندگی سالم ارائه می‌کند.

تصورات خنده‌دار

هنگام نوشتن این کتاب، تصور می‌کردم:

- ✓ برای حفظ تندرستی خود به افزایش مصرف میوه و سبزی و جایگزین کردن یک یا دو وعده‌ی غذایی با آب میوه و سبزی یا اسموتی مایل دارید.
- ✓ تهیه‌ی آب میوه و سبزی و اسموتی‌های جدید برایتان جذاب است.
- ✓ قصد کاهش وزن یا حفظ وزن سالم و متناسب با قد و سن خود را دارید.
- ✓ هدف‌تان پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرطان، دیابت و امراض قلبی است.

اگر قسمتی از این تصورات یا همه‌ی آن‌ها درمورد شما صدق می‌کند، کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید!

نمادهای به کار رفته در این کتاب

وجود این نمادها به تمرکز شما بر واقعیات و اطلاعات مهم کمک می‌کند. در اینجا با مفهوم هر نماد آشنا می‌شوید:

اطلاعات مشخص شده با این نماد، به زندگی آسان‌تر کمک می‌کند؛ دست کم هنگام تهیه‌ی آب میوه و سبزی و اسموتی.



برای جلب توجه شما به اطلاعات مهم از این نماد استفاده می‌کنم. تأکید آن بر مطالبی است که ارزش به‌خاطر سپردن را دارد.



این نماد هنگام وجود هرگونه خطر تهدیدکننده‌ی سلامت یا ایمنی می‌بینید؛ همین‌طور در وقت به موضوع مورد بحث را نیز یادآوری می‌کند.



من زیاد از این نماد استفاده نمی‌کنم؛ اما در صورت استفاده، قصدم افزودن بعضی اطلاعات علمی یا فنی مؤثر برای درک بهتر مطلب است. راحت باشید و نخوانده، از این مطالب بگذرید.



مقصد بعدی

اگر تجربه‌ای در تهیه‌ی آب میوه و سبزی و اسموتی ندارید، خواندن کتاب را با فصل‌های ۱ و ۲ آغاز کنید تا از آنچه در انتظاران است، آگاه شوید.

اگر قصد دارید دستگاه مخلوط‌کن یا آب‌میوه‌گیر بخارید، فصل ۳ را بخوانید. اگر بازارهای میوه و سبزی مکانی ناآشنا برای شماست، در راهنمای خرید میوه و سبزی در فصل ۴ رجوع کنید. اگر هنوز درمورد فواید آب میوه و سبزی و اسموتی‌ها در حفظ و ارتقای سلامت تردید دارید، سری به بخش ۲ کتاب بزنید. چنانچه قصدتان فقط تهیه‌ی بعضی نوشیدنی‌های لذیذ و گواراست، همین الان به سراغ بخش‌های ۳ و ۴ بروید.

نگاهی به فهرست مطالب بیندازید، عنوان جالبی را پیدا کنید و برای کسب اطلاعات بیشتر، به فصل مربوط به آن بروید. این کتاب را منبع اطلاعات دنیای نوشیدنی‌های سالم بدانید.

دستیابی شما به سبک زندگی سالم به کمک رژیم غذایی درست، شامل انواع آب میوه و سبزی، اسموتی و مواد غذایی کامل، آرزوی قلبی من و سالم‌ترین روش زندگی برای شماست.