

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

WILEY

آب میوه و سبزی و اسموتی FOR DUMMIES®

نوشته‌ی پَت کِرَوِکِر

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: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Juicing & Smoothies For Dummies.

موضوع: آب میوه

موضوع: Fruit juices

موضوع: آب سبزی‌ها

موضوع: Vegetable juicer

موضوع: موتی / شامیدنی‌ها

موضوع: Smoothies (Beverages)

شناسه: جزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۳۹۷-۳۵۴ / ۸۴۰ TX

رده‌بندی دیویی: ۴۱/۸۷۰

شماره‌ی کتاب‌شناسی: ۵۳۰۴۳۲۳



آوند دانش

آب میوه و سبزی و اسموتی

نوشته‌ی پت کروکر

ویراستار: الهام اثنی‌عشری

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۷ - چاپ دوم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی ناشر: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبی، خیابان ناطق نوری، بن‌بست طلار، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸.

نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان جمالزاده‌ی شمالی، بعد از چهارراه نصرت، کوچه‌ی دعوتی، شماره ۱۲، سن: ۶۶۵۹۱۹۰۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۸-۵۸-۹

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

قیمت: ۴۶۵۰۰ تومان

کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیتی یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ‌گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به‌عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به‌منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حفاصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

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: آذین‌دهی 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 مواد معدنی نوشیدنی‌ها	۶۱
فصل ۶: ظاهری شاداب‌تر با نوشیدن آب میوه و سبزی و اسموتی	۷۵
فصل ۷: آب میوه و سبزی و اسموتی برای آرام‌های داخلی بدن	۹۵
فصل ۸: نوشیدن آب میوه و سبزی و اسموتی در سرتا سر عمر	۱۰۷
فصل ۹: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها با مصرف آب میوه و سبزی و اسموتی	۱۱۳
فصل ۱۰: مصرف آب میوه و سبزی برای پاک‌سازی یا سوزاندن 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 آب‌میوه‌ای 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

www.ketab.ir

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، قدم‌گذاشتن در یک ماجراجویی تمام‌عیار است. اگرچه این ماجراجویی به افزایش ناگهانی هورمون آدرنالین و بدن‌پرایی تبدیل شدن به قهرمان جسور و بی‌باک صخره‌نوردی یا پرش ارتفاع منجر نمی‌شود، باز خواهد بود زندگی‌تان را تغییر دهید. با این انتخاب، دست به کار جدیدی می‌زنید و فست‌های را کشف می‌کنید که هرگز به آن‌ها توجه نکرده‌اید. این کتاب، نقشه‌ی راه است؛ اما اسکان کشتی در دستان شماست تا با سعی و تلاش خود، میزان بهره‌وری از غنای دنیای تندرستی را تعیین کنید.

اگر قصدتان کاهش وزن است، در یک افزایش انرژی هستید، نیروی جسمانی بیشتری می‌خواهید، نمی‌خواهید سرما بخورید، می‌خواهید حافظه‌ی قوی‌تری داشته باشید، دوست دارید پوست، مو و ناخن‌هایی سالم و شادمانه داشته باشید و می‌خواهید روند پیری را کندتر کنید، تمام این‌ها با خوردن غذای سالم، 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 را پیاده‌ام. حتی لذت «سرخوشی با آب میوه و سبزیجات» تصفیه‌کننده و سم‌زدا را 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 آلاینده‌های شیمیایی، مصرف مواد غذایی پرچرب، پرچند، تصفیه‌شده و فراوری‌شده، کافئین و الکل بیش از حد و کمبود فعالیت‌های فیزیکی چقدر می‌تواند در گرفتارشدن به بیماری‌های زندگی مدرن تأثیرگذار باشد.

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

پیام اصلی من در این کتاب، خوردن و نوشیدن میوه و سبزی بیشتر برای سالم ماندن 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 وعده‌ی صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده مناسب است و در حفظ سلامت بدن مؤثر. همچنین می‌تواند نوشیدنی موردعلاقه‌ی خود را انتخاب کنید.

این کتاب فقط برن آشنایی با لِرز 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 تمایل دارید.
- ✓ تهیه‌ی آب میوه و سبزی و اسموتی‌های جدید برایتان ساده 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 به خاطر سپردن را دارد.



این نماد را هنگام وجود هرگونه خطر تهدیدکننده‌ی سلامت یا ایمنی می‌بینید؛ همچنین در قسمت‌های 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 کمک بهتر مطلب است. راحت باشید و نخوانده، از این مطالب بگذرید.

مقصد بعدی

اگر تجربه‌ای در تهیه‌ی آب میوه و سبزی ندارید، لطفاً وقتی نداشتن کتاب را با فصل‌های ۱ و ۲ آغاز کنید تا از آنچه در انتظار دارید آگاه شوید.

اگر قصد دارید دستگاه مخلوط‌کن یا آب‌میوه‌گیری خریداری کنید، فصل ۳ را بخوانید. اگر بازارهای میوه و سبزی مکانی ناآشنا برای شماست، به اسامی‌های خرید میوه و سبزی در فصل ۴ رجوع کنید. اگر هنوز در مورد فواید آب میوه و سبزی و اسموتی‌ها در حفظ و ارتقای سلامت تردید دارید، سری به بخش ۲ کتاب بزنید و آنچه 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.