



## به نام خدا

کتاب: تغذیه در طب ایرانی اسلامی

مؤلفان: دکتر کرد افشاری، دکتر حوریه محمدی، دکتر سید سعید اسماعیلی، دکتر مریم مقیمی

ناشر: نسل نیکان

تعداد صفحات: ۳۱۸

کتاب جامع و کامل در باب مزاج شناسی و شناخت مزاج مواد غذایی و مصلحات آن، میوه ها، انواع حبوبات و غلات همراه با بیان اصول زندگی سالم است. دکتر خیر اندیش مقدمه ای جالب در ابتدای کتاب نگاشته اند با اشاره به نکات ظریفی مانند اینکه انسانها از طفولیت تا سردی و تری کهنسالی مزاج تغییر میکند و این تغییرات در فصول گوناگون، مکان های جغرافیایی، آب و هوامتفاوت است لذا جهت حفظ تعادل مزاج خود در هر شرایطی سنی، جنسی، فصلی، جغرافیایی و حتی شرایط ویژه روانی غذایی خاص تناول مینماییم.

- از فصلهای جالب کتاب آشنایی با انواع مزاجهای گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد و خشک همراه با دستورات غذایی مفید و پرهیزات مناسب هر مزاج است.
- در بخش دوم کتاب توصیه هایی برای سلامتی بر اساس آموزه های اسلامی و طبیبی آورده شده مانند آداب غذا خوردن و آشامیدن مانند این مواد / نیم ساعت قبل از غذایک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید
- قبل از گرسنگی واق نباید غذا خوردن و قبل از سیری کامل دست از خوردن کشید
- افراط در مصرف غذاهای با طبیعت گرم یا سرد سبب ایجاد سوء مزاج گرم یا سرد در کبد و کل بدن میشود
- آب سرد در حالت ناشتا خوردن، سبب سردی معده، قلب و کاهش حرارت غریزی است
- در بخش چهارم کتاب تغذیه در دوران بارداری، کودکی و نوجوانی، جوانی و میانسالی و پیری آورده شده از جمله اینکه جهت جلوگیری از یبوست در میانسالی و پیری از آبگوشت، زرده تخم مرغ عسلی، استفاده از مغز دانه ها، سبزیجات و میوه جات مفید است
- در بخش آخر کتاب انواع دستورات غذایی سالم شربت ها، دسر و شیرینی های خوشمزه و سنتی آورده است