



## بهداشت غذایی (منافع الاغذیه و دفع مضارها)

کتاب هفته: شماره ۵۴

ناشر: المعی

تالیف: محمد بن زکریای رازی

کتاب منافع الاغذیه و دفع مضارها تالیف ابوبکر محمد بن زکریای رازی می‌باشد که در سال ۳۲۰ هجری قمری نگارش یافته است. محمد بن زکریای رازی، اولین و مهم‌ترین تدبیر درمانی در بیماران را اصلاح یا تجویز رژیم غذایی سالم می‌دانست. از دیدگاه رازی آموزش تغذیه صحیح، ابزاری مهم برای حفظ سلامتی است که پزشک می‌تواند بیماران خود را با آن تجهیز نماید.

فصل‌های کتاب شامل:

**فصل اول:** در سبب تالیف کتاب

**فصل دوم:** در خواص گندم و نان گندم و زیان‌های ناشی از خوردن آن و ...

**فصل سوم:** آب آشامیدنی و نفع و ضرر آن، اقسام آب و ...

**فصل چهارم:** در بیان منافع و مضار شراب‌های مستی بخش و ...

**فصل پنجم:** مشروبات غیر الکلی و منافع و مضار هر یک از آنها و ...

**فصل ششم:** بهداشت گوشت؛ اقسام گوشت و مناسب‌ترین نوع آن در حالات مختلف و ...

**فصل هفتم:** گوشت خشک و نمکسود

**فصل هشتم:** گوشت ماهی و سود و زیان آن و ...

**فصل نهم:** خواص اندام‌های گوناگون حیوانات و ...

**فصل دهم:** در غذاهای رنگارنگ؛ خوراکی‌های گرم، خوراکی‌های سرد و ...

**فصل یازدهم:** کوامیخ یا کامخ‌ها (کومه)، رواصل (ریچارها)، پنیر کهنه و ...

**فصل دوازدهم:** در منافع شیر و آنچه از شیر به دست می‌آید و ...

**فصل سیزدهم:** تخم مرغ و بزماورد و ...

**فصل چهاردهم:** در اقسام سبزیجات که خام یا پخته مصرف می‌شوند و آنچه به آنها شباهت دارد و ...

**فصل پانزدهم:** در این فصل از داروهای گیاهی که در غذا می‌ریزند و ...

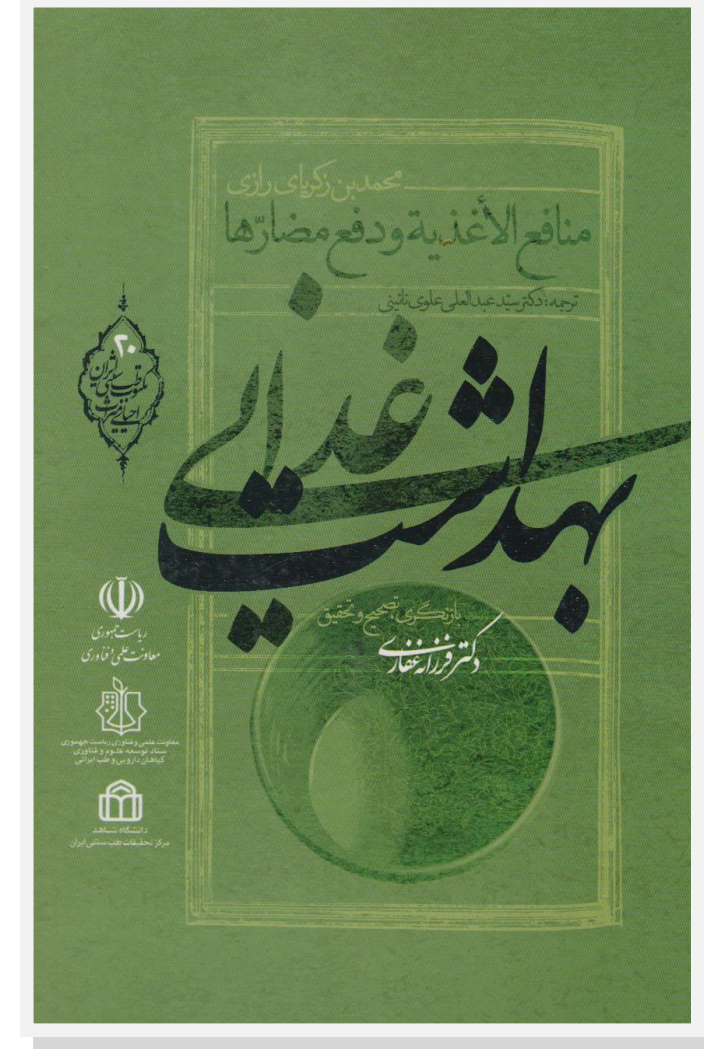
**فصل شانزدهم:** میوه‌های تر و آنچه دارای خواص و منافع و مضار آنهاست

**فصل هفدهم:** میوه‌های خشک و آنچه شبیه به آنها است و ...

**فصل هجدهم:** گفتار مختصری راجع به حلواها و ...

**فصل نوزدهم:** در ذکر علل و جهاتی که به خاطر آن اشتها و استمراء (گوارا یافتن) و میل به غذا از بین می‌رود و ...

این کتاب در انتها دارای "پیوست‌ها می‌باشد که شامل تصاویری از نسخه چاپ سنگی و خطی است" و دربردارنده‌ی "۱۲ نمایه که شامل: ۱. مفردات و فراورده‌های گیاهی ۲. مفردات و فراورده‌های حیوانی ۳. مفردات و فراورده‌های معدنی ۴. غذاها و سایر خوراکی‌ها ۵. اصطلاحات مربوط به داروها و روش‌های درمانی ۶. بیماری‌ها ۷. اعلام، اشخاص و اقوام ۸. کتاب‌ها ۹. اوزان، پیمانها، اندازه‌ها و اوقات ۱۰. جای‌ها و مکان‌ها ۱۱. واژه‌های گوناگون دیگر ۱۲. نمایه واژگان لاتین" و نیز دارای "فهرست منابع" می‌باشد.



گردآوری شده توسط: کتابخانه مرکز تحقیقات طب سنتی و مفردات پزشکی شهید بهشتی