

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 اثنی عشری.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.

شابک: ۹-۵۸-۸۶۶۸-۶۰۰-۶۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

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)

شناسه‌ی افزوده: ایروانلو، مهرک، ۱۳۳۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ / ۱۲ ک ۴۰ / TX ۸۴۰

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۸۷۵

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۰۴۳۲۳



آوند دانش

آب میوه و سبزی و اسموتی

نوشته‌ی پت کروکر

ویراستار: الهام اثنی عشری

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 طلایی، پلاک ۴، تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸

نمبر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیصریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشن‌دان، پلاک ۲۵، تلفن: ۲۳۳۹۵۲۹۳

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

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

قیمت: ۴۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹-۵۸-۸۶۶۸-۶۰۰-۶۷۸

کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت 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. به‌واسطه‌ی 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 به‌میزبانی 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 حدفصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خواننده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

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

۳۵۳	بخش ۵: بخش ده تایی‌ها
۳۵۵	فصل ۲۰: ده میوه و سبزی حاوی آنتی‌اکسیدان
۳۵۹	فصل ۲۱: ده ماده‌ی مؤثر در افزایش ایمنی بدن

www.sarbook.com

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 به‌روزشده‌ی 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 در بدن یا تبدیل شدن به قهرمان جسور و بی‌باک صخره‌نوردی یا پرش ارتفاع منجر نمی‌شود، قادر خواهید بود زندگی‌تان را تغییر دهید. 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 مکان کشتی در دستان شماست تا با سعی و تلاش خود، میزان بهره‌وری از سفر در دنیای تندرستی را تعیین کنید.

اگر قصدتان کاهش وزن است، در پی افزایش انرژی هستید، نیروی جسمانی بیشتری می‌خواهید، نمی‌خواهید سرما بخورید، می‌خواهید حافظه‌ی قوی‌تری داشته باشید، دوست دارید پوست، مو و ناخن‌هایی سالم و شفاف‌تر داشته باشید و می‌خواهید روند پیری را کندتر کنید، تمام این‌ها با خوردن غذاهای 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 را دیده‌ام. 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، پرفرنت، 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 پرماجریتان 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 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 موردنیاز، ترکیبات سالم، میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان دارویی و شیوه‌ی زندگی سالم ارائه می‌کند.

تصوات 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 جالب 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 لزوم دقت 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 انتظارتان است، آگاه شوید.

اگر قصد دارید دستگاه مخلوط‌کن یا آب‌میوه‌گیری بخرید، فصل ۳ را بخوانید. اگر بازارهای میوه و سبزی مکانی ناآشنا برای شماست، به راهنمایی‌های 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 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.