

بادام- بادام ها یکی از بهترین مواد مغذی در بین خانواده اجیل ها می باشند . میزان جذب چربی در بادام ها بسیار پائین بوده و حاوی تعداد زیادی از مواد مغذی پشتیبان می باشند . به عنوان مثال منیزیم و کلسیم برای استحکام استخوانها ،ویتامین E و خانواده اش که مواد فیتوکمیکال نامیده شده و بدن انسان را در برابر بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان محافظت می کنند .

دانه های روغنی پسته- به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم مصرف شده و می توانند سطح انتی اکسیدانی را در خون افراد جوان مبتلا به کاسترول بالا را افزایش دهند . مزایای پسته کاهش لیپیدها و لیپوپروتئین هاست که عامل اصلی ابتلا به بیماریهای قلبی می باشند .

دانه های روغنی کاج- دانه های روغنی کاج از لحاظ کلسترول و سدیم در حد بسیار پائینی قرار دارند . هم چنین منبع بسیار خوبی از منگنز نیز می باشند . این غلات دانه های خوراکی درخت کاج هستند . در واقع دانه هایی بسیار کوچک /فکشیده و سفید می باشند که از هسته کاج استخراج شده و اندازه آنها 1/2 اینچ است . زمانیکه خام هستند دارای بافتی بسیار نرم و شیرین و با طعم کره ای می باشند .

دانه های یونجه ()- نامهای مشابه : یونجه ،یونجه انگلیسی ،یونجه ارزن . یونجه ارزن یکی از حبوبات علفی چندساله است و به دلیل کیفیت تغذیه ای بسیار بالا،تطابف بالا با محیط و باروری بسیار بالایی که دارد یکی از منابع اصلی پروتئین برای چهارپایان محسوب می شود .بطور کلی یونجه به عنوان غذای حیوانات مورد استفاده قرار میگیرد و معمولا به صورت خشک کشت می شود . یونجه غالبا سه تا پنج سال بسته به نوع آب و هوا زنده می ماند .

دانه شبدر سست(دانه شبدر فارسی)- نامهای مشابه : شبدر فارسی ،شبدر فارسی شافتلا یک منبع غذایی بسیار خوب بوده که از لحاظ پروتئین و مواد معدنی بسیار غنی

است . شبدر سست به طور معمول به منظور خوراک چهارپایان کشت می شود . دارای پروتئین بسیار بالا بوده و بیشتر در آسیا و اروپا به چشم می خورد .

دانه شبدر برسیم (تری فولیوم الکساندریوم) - نامهای مشابه : برسیم ،شبدر برسیم مصری یکی از حبوبات علوفه ای سیخی است که تا حدودی پر از مو می باشد . برسیم رشدی بسیار سریع داشته و کیفیت بالایی که دارد باعث شده تا بعد از قطع شدن مجددا رشد کنند پس می تواند به عنوان یک منبع غذایی کامل و همیشه سبز محسوب شود . برسیم در شرایط آب و هوایی گرم تابستان نمی تواند دوام بیاورد چونکه یکی از غلات زمستانی بوده و در هوای سرد زمستان رشد بسیار خوبی داشته و بالافاصله پس از قطع احیا خواهد شد .

دانه سبز بانیا (سزبانیا گراندیفلورا) - سزبانیا یک درخت علوفه ای چند ساله است و به عنوان یک منبع غذایی با ارزش محسوب می شود . اگر درختان همیشه در ارتفاعی مناسب بوده و مدام اصلاح شوند می توانند منبع غذایی بسیار بزرگ و تازه ای باشند .

دانه ذرت خوشه ای - ذرت خوشه ای یکی از انواع گونه های گندمیان می باشد . بعضی از آنها به صورت غلات رشد کرده که بیشتر آنها به عنوان گیاهی خوراکی مصرف می شوند و محل کشت آنها نیز مراتع می باشد . ذرت خوشه ای یکی از 5 دانه غله ای برتر در دنیا می باشد .

ذرت زرد- ذرت زرد یکی از غذاهای اصلی در جهان است همچنین منبع غذایی خوبی برای حیوانات نیز محسوب میشود ذرت زرد علاوه بر مصارف خوراکی که دارد (غلا ، ارد، شربت و روغن و غیره) برای مصارف غیر خوراکی نیز بکار میرود (ارایشی ، چسب ها ، رنگ ها ، روغن جلا) و همچنین از ان مشتقاتی نیز بدست می آید (نشاسته و روغن) .

جو- جو یکی از حبوبات غلاتی است که غذای اصلی حیوانات محسوب شده و برای انسانها نیز به صورت مالت جو دارای ارزش غذایی بسیار عالی می باشد . جز خانواده علفها بوده و از نظر کیفیت غذایی در رده چهارم قرار داشته و در تمام مناطق جهت کشت حبوبات غلاتی در دنیا رشد خوبی خواهد داشت .

دانه گوار- گوار با نام لوبیای خوشه ای نیز شناخته می شود و یک دانه یکساله می باشد که منبع غذایی طبیعی حاوی هیدروکولوئید محسوب می شود . لوبیای گوار اندسپورم بسیار بزرگی است که شامل صمغ گالاکتومانون می باشد . این منبع ماده ای است که ژل را در آب حل می کند و غالباً با نام صمغ گوار شناخته می شود . دانه های گئار برای مصارف انسان ، خوراک دام و طیور و اهداف پزشکی بکار می رود . همچنین برای ارتقا کیفیت خاک نیز کاربردهای فراوانی دارد .

ارزن سبز- ارزن سبز گروهی از دانه های کوچک با متغیرهای بالا بوده که در تمام جهان بالاترین و بهترین رشد را دارا هستند . ارزن سبز بطور گسترده ای در غذای انسانها و پرندگان مصرف می شود . ارزن سبز در صورت تازگی، طعم بسیار خوبی دارد و از نظر محتوای غذایی در حد بسیار بالایی قرار داشته و همچنین ارزش غذایی بالایی نیز دارد .

پوست برنج(یا شالی)- منبع غذایی بسیار غنی برای چهارپایان .

دانه کنجد- MESEED از خانواده کنجد "سزامولندیوم" می باشد . دانه های کنجد کاربردهای متعددی دارند ،بالاخص اینکه روغن استخراج شده از آن برای تهیه غذاها بکار میرود . کنجد یکی از دانه هایی است که بالاترین حد روغن را نسبت به دیگر دانه ها دارا می باشد . دانه های کنجد تست شده در تهیه نان ،شکلات ،بستنی و حلوا بکار میروند .

دانه های کنجد همچنین به صورت :

دانه های کنجد سیاه

دانه های کنجد مخلوط شده نیز موجود هستند .

دانه کرچک — دانه کرچک منبع اصلی روغن کرچک است که کاربردهای فراوانی دارد . محتویات روغن دانه کرچک بین 40% تا 60% می باشد . روغن کرچک کاربردهای فراوانی در پزشکی و دیگر عملیات اجرایی دارا می باشند .

دانه افتابگردان — دانه های افتابگردان معمولاً پس از فشرده شدن روغن افتابگردان را پس داده و به عنوان غذای چهارپایان مورد مصرف قرار می گیرد . دانه های افتابگردان بیشتر به عنوان یک اسنک سالم مصرف می شوند تا بخشی از غذای اصلی . همچنین این دانه ها برای غذای پرندگان نیز کاربرد فراوانی دارند .

دانه خردل (دانه روغنی) — دانه های خردل دانه هایی بسیار کوچک و گرد هستند . این دانه ها گونه های بسیار مهمی در غذای بیشتر مناطق محسوب می شوند . دانه های خردل در پاکستان با نام سارسون شناخته شده اند که دومین منبع غذایی در این کشور محسوب می شوند . و این دانه از نظر محتوای روغن و پروتئین نیز بسیار غنی هستند . دانه های خردل حاوی 46% تا 48% روغن می باشند .

دانه کتان (دانه روغنی) — دانه کتان که غالباً با نام کتان شناخته شده اند بخاطر محتوای روغن خوراکی که دارند کشت شده و از نظر مزایای غذایی بسیار مغزی هستند . روغن کتان جهت جلوگیری از بیماریهای قلبی عروقی و درمان گونه های متعددی از اختلالات التهابی و عفونتها و مشکلات هورمونی همچون نازایی کاربرد فراوانی دارند .

ریشه شیرین بیان — ریشه خشک شده گیاه شیرین بیان است . قطر کلی این ریشه بین 2 تا 10 میلیمتر بوده و بیشتر شبیه به تکه های چوبی می باشد . ریشه شیرین بیان از قدیم الایام به عنوان عامل درمانی برای بیماریهای مختلف همچون سرفه و خارش بکار می رفته است .

دانه فنوگریک – فنوگریک گاهی با نام Methi نیز مطرح می شود. رنگ این دانه زرد متمایل به کهربایی بوده و طعم و بوی تندى دارد. فنوگریک دارای تاثیرات بسیار خوبی بر روی سیستم تنفسی داشته و برای درمان اختلالات ریوی نیز بسیار موثر و مفید است. آرام بخش و ملین بسیار خوبی برای درمان اسهال و مشکلات سینوسی می باشد که مخاط را کاهش داده و برای سرماخوردگی و سرفه نیز بکار می رود.

دانه آجوان- دانه آجوان در تمام دنیا گونه ای بسیار محبوب می باشد. مصرف این دانه ها به دلیل خواص پزشکی و درمانی که دارند بین خانواده های پاکستانی به وفور به چشم می خورند. دانه آجوان به نظر می رسد یکی از بهترین داروها در درمان سوزش و سوزش بوی تندی نیز دارد. در هنگام خوردن آن احساس تندی و سوزش بر روی زبان خواهید داشت.

دانه گشنیز – دانه گشنیز باید به صورت خشک شده مصرف شود چونکه دارای عطر و بویی همانند فلفل و هسته مرکبات می باشد. و رنگ آن طلایی روشن است. تمام بخشهای گیاه گشنیز خوراکی بوده اما برگهای تازه و دانه های خشک آن مهمترین بخشهایی هستند که از قدیم الایام برای پخت و پز بکار می رفتند.

دانه زیره سبز – در پاکستان این دانه با نام زیره شناخته شده است. ولی در بعضی از مناطق بومی به آن "kermum" گفته میشود. در اروپا نیز نامش ابتدا "kumum" بوده و سپس به "cumin" تغییر پیدا کرد. دانه های زیره سبز بخاطر عطر و بوی خاصی که دارند در غذاهای پاکستانی به وفور مصرف می شوند.

دانه شوید – دانه شوید (انتومگراونتولز) بستگی به ناحیه و منطقه ای دارد که در آن رشد می کند. هم می تواند به صورت چندساله کشت شود و هم به صورت یک ساله. تنها گونه منحصر به فرد از خانواده انتوم می باشد. برگهای شوید خشک شده که برای متمایز کردن آن از دانه شوید با نام علف شوید مطرح می شود به عنوان سبزی خوراکی مصرف می گردد. این دانه ها دارای طعم خاصی بوده و در طب سنتی کاربرد فراوانی

دارند. به عنوان مثاب بریا درمان زردی، سردرد، جوش، بی‌اشتهایی، مشکلات شکمی، تهوع، مشکلات کبدی و غیره.

دانه رازیانه (فونئیکولومولگیر) یک نوع سبزی بسیار معطر و خوش بو می‌باشد که در پزشکی و آشپزی کاربرد فراوانی دارد. رازیانه کشت بسیار گسترده و وسیعی دارد و در درمان اختلالات سوهاضمه بسیار مفید می‌باشند. همچنین در درمان بیماریهای شکمی، کبدی، نفخ معده، ناباروری نیز موثر است. جویدن دانه آن پس از صرف غذا مانع از تنگی نفس، نفخ معده، ناباروری و استفراغ خواهد شد.

دانه ریحان – ریحان نام مستعار سبزی مخصوص آشپزی *ocimumBasilicum* بوده و گاهی با نام سنت ژوزف ورت نیز در بعضی از کشورهای انگلیسی زبان بیان می‌شود. دانه های ریحان زمانیکه در آب خیسانده می‌شوند به صورت ژلاتینی در آمده و در نوشیدنیهای اسبایی به صورت دسرهایی همچون فالوده و شربت مصرف می‌شوند.

دانه چیا- دانه چیا یک غذای بسیار عالی از زمانهای باستان است. این دانه ها در فرهنگهای باستان به عنوان غذا مصرف می‌شدند که از نظر منبع انرژی بسیار غنی بوده است. یعنی حجم زیادی از انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کرد.

لفل قرمز-لفل قرمز از نظر ویتامین A,C بسیار غنی است. همچنین منبع خوبی برای بعضی از ویتامینها هم چون B,B6 نیز می‌باشد. از لحاظ پتاسیم و منیزیم و آهن نیز در حد بسیار بالایی قرار دارد. فلفل ها منابع اصلی ویتامین C بوده و حاوی بتاکاروتن e نیز می‌باشند.