

مصرف سالاد همراه با غذا موجب اختلال هضم می‌شود



یک کارشناس طب سنتی گفت: مصرف سالاد شیرازی و سالاد کاهو همراه با غذا در دراز مدت منجر به کاهش عملکرد معده و در نتیجه اختلال هضم می‌شود؛ از دیدگاه طب سنتی ایران، اختلال هضم زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری‌هاست.

سید جواد علوی در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا درباره اشکالات سفره غذا اظهار داشت: نان‌هایی که خمیر آن‌ها خوب پخته نشده و اصطلاحاً «ورنیامده» است، دیرهضم هستند و علاوه بر ایجاد اختلال هضم در افراد با معده ضعیف، در مصرف طولانی‌مدت زمینه را برای برخی بیماری‌ها (طبق طبقه‌بندی طب ایرانی، بیماری‌های انسدادی نامیده می‌شوند) در بدن فراهم می‌کنند، بهترین نان، نانی است که خمیر خام کمتری داشته باشد، مثل نان سنگک برشته.

مصرف ماست همراه با غذا موجب اختلال هضم

وی افزود: مصرف ماست همراه با غذا در درازمدت منجر به اختلال عملکرد معده و در نتیجه اختلال هضم می‌شود؛ ماست را در وعده‌های جداگانه یا به صورت میان‌وعده و همراه با مصلحات خورده شود؛ از مصلحات ماست می‌توان نعناع، آویشن، پونه، زنیان نام برد.

این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: مصرف سالاد شیرازی و سالاد کاهو همراه با غذا در درازمدت منجر به کاهش عملکرد معده و در نتیجه

اختلال هضم می‌شود، از دیدگاه طب سنتی ایران، اختلال هضم زمینه‌ساز بروز بسیاری از بیماری‌هاست باید از مصرف این سالادها همراه با غذا یا بلافاصله، قبل یا بعد از غذا پرهیز شود.

زیاده‌روی در مصرف میوه‌های آبدی استعداد ابتلا به عفونت را بالا می‌برد

علوی خاطرنشان کرد: زیاده‌روی در مصرف میوه‌ها خصوصاً میوه‌های آبدی به دلیل تاثیرات سوء بر دستگاه گوارش استعداد ابتلا به عفونت را بالا می‌برد و پرهیز از این کار به ویژه در افراد مستعد زکام ضروری است.

افراد قبل از خواب از مصرف فست فودها و آجیل پرهیز کنند

وی یادآور شد: مصرف غذاهای روغنی، سنگین و چرب باعث می‌شوند افراد صبح روز بعد، احساس تنبلی کنند؛ بهتر است افراد از مصرف فست فودها، آجیل و غذاهای سرشار از پنیر به خصوص پنیر پیتزا قبل از خواب اجتناب کنند.