

مضرات غذاهای چرب و شیرین را می‌توان با غذاهای ترش رفع کرد



در مبانی کلیات طب سنتی ایران آمده است که سکون و آرامش بعد از غذا ضروری است زیرا سکون برای هضم کامل لازم است، البتّه چند قدم حرکت کردن بعد از غذا مفید است؛ مضرات غذاهای چرب و شیرین را می‌توان با غذاهای ترش رفع کرد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران تسنیم «پویا»؛ در مبانی کلیات طب سنتی ایران آمده است که سکون و آرامش بعد از غذا ضروری است زیرا سکون برای هضم کامل لازم است البتّه چند قدم حرکت کردن بعد از غذا مفید است چرا که سبب قرار گرفتن غذا در قعر معده میشود؛ به طور کلی حرکت خفیف پس از غذا مناسب است اما حرکات شدید توصیه نمیشود.

– زیاده‌روی در خوردن هر کدام از غذاها میتواند منجر به عوارض شود، چنانچه ترشحات موجب ضعف و لاغری بدن میشوند و برای عصبها زیان‌آور هستند، غذاهای بزمزه موجب کاهش اشتها و دلزدگی از غذا میشوند، غذاهای شیرین و چرب، اشتها را از بین می‌برند و بدن را گرم میکنند همچنین غذاهای شور نیز لاغری و خشکی در بدن ایجاد میکند و برای چشم مضر هستند بنابراین در هیچکدام نباید افراط کرد.

– زمانی که غذا هنوز در معده قرار دارد و هضم نشده است باید از مصرف هرگونه خوراکی دیگر پرهیز شود زیرا موجب عدم هضم و فساد هر

دو غذا می‌شود؛ رعایت عادت در دفعات غذا، کیفیت و کمیّت و اوقات غذا خوردن لازم است.

- نباید بدون اشتهای واقعی غذا خورده شود همچنین در زمان گرسنگی واقعی نباید خوردن غذا را به تأخیر انداخت زیرا این کار موجب ریخته شدن صفرا و مواد نامناسب به معده می‌شود؛ تأخیر غذا به بیش از نیم ساعت و حداکثر یک ساعت زیان آور است.

- غذاهای مختلف نباید در یک وعده مصرف شود چون سبب تحیر طبیعت و سوء هضم می‌شود؛ مضرات غذاهای شیرین و چرب را با غذاهای ترش می‌توان رفع کرد و بالعکس مشکل غذاهای بی‌مزه با شوری و تندی قابل رفع است.

- استمرار در پرهیز غذایی و گرفتن رژیم‌های سخت، بدن را ضعیف می‌کند؛ غذاهای مرطوب بارد(طبع سرد) مانند خورش کدو، سوپ جو و افزودنی‌هایی مانند تمر هندی و نارنج و غوره برای افراد با مزاج گرم و خشک و غذاهای سردی بخش کم رطوبت مانند غذاهای ترش برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب‌تر است.

- افراد سرد و تر به غذای گرم و لطیف مثل گوشت گنجشک و کبک با دارچین و زیره احتیاج دارند و بهتر است سرد و خشک‌ها، غذاهای رطوبت‌بخش معتدل مانند گوشت بره و زرده تخم مرغ استفاده کنند.