

## بهترین خورد و خوراک در تابستان



از دیدگاه طب سنتی - اسلامی سبک زندگی افراد باید در فصول مختلف سال متفاوت باشد. غذاهایی که فرد در فصول مختلف می‌خورد و حتی میزان خواب و فعالیت بدنی در یک فصل باید با فصل دیگر تفاوت داشته باشد تا بتوانیم با ایجاد سازگاری به بالاترین سطح توانایی و سلامت دست یابیم.

از دیدگاه طب سنتی - اسلامی سبک زندگی افراد باید در فصول مختلف سال متفاوت باشد. غذاهایی که فرد در فصول مختلف می‌خورد و حتی میزان خواب و فعالیت بدنی در یک فصل باید با فصل دیگر تفاوت داشته باشد تا بتوانیم با ایجاد سازگاری به بالاترین سطح توانایی و سلامت دست یابیم.

دکتر سید مهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و مدیر گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش به جام‌جم می‌گوید: با توجه به گرمای فصل تابستان و خشکی هوا باید افراد برخی اصول و پرهیزهای غذایی را مورد توجه قرار دهند تا بتوانند در این فصل گرم در سلامت کامل به سر ببرند. این متخصص در پاسخ این پرسش که چه افرادی در این فصل در معرض آسیب بیشتر قرار می‌گیرند، می‌گوید: در فصل تابستان، افراد با مزاج گرم و خشک بیشتر در معرض آسیب هستند چون مزاج این افراد با مزاج تابستان برابری می‌کند و احتمال خطر در این افراد بیشتر است. بر این اساس، باید از تمام خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت را بالا می‌برد و باعث خشکی بدن می‌شود، اجتناب کنند.

### غذاهای مضر تابستانی

ادویه تند همچون فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند و خردل، سبزیجات تند مانند سیر و پیاز و انواع سبزی خوردن نظیر ترخون، نعناع، تره، شاهی و شوید به گفته دکتر میرغضنفری در گروه خوردنی‌هایی هستند که باید در مصرف آن بخصوص در این فصل جانب احتیاط را رعایت کرد. این متخصص در پاسخ این پرسش که چرا مصرف خوراکی‌های شور باعث بی‌قراری گرم مزاجان در این فصل می‌شود، می‌گوید: نمک، مزاج گرمی دارد و مصرف هر ماده غذایی یا تنقلی که با نمک شور شده باشد، برای همه مزاج‌ها بخصوص گرم مزاجان در این فصل زیان‌آور است؛ بخصوص مغزهای آجیلی شور که علاوه بر مزاج گرم نمک، طبع این مغزها نیز گرم و خشک است و می‌تواند مضر و التهاب‌آور باشد. در میان مغزهای آجیلی، بادام یا فندق به دلیل آن‌که طبع ملایم‌تری دارند، اگر از انواع خام و بدون نمک و در مقدار پایین مصرف شوند، مشکل خاصی ایجاد نمی‌کنند، ضمن این که توصیه می‌شود از مصرف زیاد فسنجان به دلیل دارا بودن گردو و حلوا ارده به خاطر کنجد آن که طبع بسیار گرمی دارد، اجتناب کنید. این متخصص فیزیولوژی تصریح می‌کند: سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی، باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شود و نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش زیاده‌روی کرد. شیرینی و شکلات، عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین همچون انجیر، نارگیل، موز، خربزه و آناناس نیز که مزاج گرم دارند، نباید در خوردنشان زیاده‌روی شود.

### پس چه بخوریم؟

آب دوغ خیار، ماست و خیار، نان و پنیر و خیار و ماست و اسفناج (بورانی) از جمله بهترین غذاهای حاضری و خودمانی این فصل هستند و به گفته دکتر میرغضنفری توصیه می‌شود، در تابستان، اغلب غذاها را به روش آبیز تهیه کنید تا سریع‌تر هضم شوند. مصرف کدوی پخته، آش، سوپ، انواع خورش قورمه و کرفس و اسفناج که سبزی آن سرخ نشده و گوشت چندانی نداشته باشد و با غوره، آبغوره، آبلیمو، لیموعمانی و نارنج ترش شده باشد، گشنیز پلو و سالاد کاهو و خیار با آبلیمو در این فصل توصیه می‌شود.

این متخصص تأکید می‌کند: سوپ جو و آش جو به دلیل خنک بودن از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن در فصل گرماست. مصرف شیر و دوغ و آب کافی نیز برای رفع کم‌آبی بدن و افزایش حجم خون و پیشگیری از سرگیجه و سردرد توصیه می‌شود. در تابستان به واسطه تبخیر آب بدن، خون غلیظ می‌شود و کاهش حجم پیدا می‌کند و بر این اساس، خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به مغز مختل می‌شود و سبب بروز سرگیجه، سردرد و در برخی موارد غش می‌شود. به گفته این استاد دانشگاه در میان میوه‌ها و آب آنها انواعی که ترش و شیرین‌اند همچون آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت بسیار مفیدند.

این متخصص فیزیولوژی در پاسخ این پرسش که خوردن چه ترشی‌هایی را در این فصل توصیه می‌کنید، می‌گوید: انواعی که خیلی تند نباشد، زیرا در این صورت سبب افزایش حرارت بدن می‌شود. افراد با مزاج سرد نیز نباید در مصرف خنکی‌ها حتی در این فصل زیاده‌روی کنند.

### اهمیت استحمام و خوابیدن در فصل گرما

به توصیه دکتر میرغضنفری، استراحت در این فصل به افراد کمک می‌کند تا مزاج آنها خنک شود. ضمن این که دوش آب سرد، استحمام و پاکیزگی بدن، شنا در آب روان، پوشیدن لباس‌های نخی و نازک و ورزش در سالن و در هوای خنک و مطبوع، مفید است. این متخصص، فعالیت بدنی سنگین و انجام ورزش‌های گرم و خشک همچون فوتبال، والیبال و دویدن را بخصوص در اواسط روز و زیر آفتاب منع و مصرف آب گرم و توقف زیر نور خورشید و گرسنگی و تشنگی را مضر عنوان می‌کند و می‌گوید: در این فصل باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد چون گرمی و خشکی فصل ممکن است به معده خالی آسیب برساند، ضمن این که چون نهار وسط روز که هوا بسیار گرم و قوه هاضمه ضعیف است خورده

می‌شود نباید سنگین باشد.  
**مرغ و ماهی، جایگزین گوشت قرمز**  
گوشت قرمز به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد در فصل تابستان باید کمتر مصرف شود، بخصوص گوشت شتر که مزاج بسیار گرمی دارد. در میان انواع گوشت سفید با وجودی که نسبت به گوشت قرمز دام، مزاج ملایم‌تری دارند اما گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین به سبب گرمای زیادی که تولید می‌کنند، در این فصل باید کمتر مورد استفاده قرار گیرند. گوشت مرغ و ماهی گرمای کمتری دارد و بخصوص ماهی با داشتن مزاج سرد و تر به شرطی که با ادویه تند و شور نشده باشد و آبپز باشد، برای این فصل بسیار مناسب است.  
**فاخره بهبهانی**  
**جامجم**