



### مصرف مواد غذایی شور، ترش و جای پررنگ را در فصل پاییز محدود کنید

محققان طب سنتی با تاکید بر اجتناب از نوشیدن آب سرد در فصل پاییز می‌گویند: میوه‌های شیرین با طبع گرم، گوشت گوسفند و حبوبات بویژه لوبیا مناسب‌ترین خوراکی‌های این فصل هستند.

محققان طب سنتی با تاکید بر اجتناب از نوشیدن آب سرد در فصل پاییز می‌گویند: میوه‌های شیرین با طبع گرم، گوشت گوسفند و حبوبات بویژه لوبیا مناسب‌ترین خوراکی‌های این فصل هستند.

به گزارش ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، تغییر فصل‌ها با تاثیراتی در حیات تمام موجودات از جمله انسان‌ها همراه است، از این رو هر فصلی مطابق با اقتضای ذاتی خود به تدابیر خاصی برای حفظ سلامت انسانها نیازمند است.

بر اساس اعلام محققان موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل به گفته اطبای قدیم، پائیز دومین فصل معتدل سال بعد از بهار است، عده‌ای نیز معتقدند مزاج این فصل سرد و خشک است و برخی نیز عقیده دارند طبع فصل پائیز در سرما و گرما معتدل ولی در تری و خشکی اعتدال ندارد. بهتر است در این فصل از نوشیدن آب سرد اجتناب شود و افراد حتی الامکان با شکم پر و سیر به رختخواب نروند.

استفاده بیش از حد از مواد غذایی که رطوبت بدن را به تحلیل برده و موجب خشکی بدن می‌شوند مانند سیر و غذاهای حاوی ادویه جات تند نظیر سوسیس، کالباس و یا مواد غذایی ترش مانند آبغوره، سرکه و آب لیمو توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد نمک و گوشت‌های نمک سود شده و کنسروی بهتر است به حداقل رسانده شود.

در هنگام تهیه گوشت به جوان بودن آن باید توجه داشت چرا که مواد پروتئینی پیر مناسب نیست و گوشت گوسفند و بوقلمون برای این فصل توصیه می‌شود که بهتر است به صورت بخار پز و آب پز سرو شوند. همچنین مصرف لوبیا (سفید و ...) باید در هرم غذایی این فصل گنجانده شود اما بهتر است افراد مصرف عدس را محدود کنند. از بین میوه‌هایی که شیرین و کاملاً رسیده و طبعشان مایل به گرمی است، مانند انار شیرین، انگور شیرین، خرما، زیتون سبز و سیب مناسب این فصل هستند.

همچنین بادام شیرین درختی، مویز، کشمش، انجیر(خشک یا تازه) توت خشک، نوشیدن شیر با کمی عسل، شیر برنج و فرنی می‌توانند میان وعده‌های مفیدی در این فصل باشند. کره و مربای شقاقل و کنجد که بریان شده باشد با کمی عسل یا شیره انگور می‌تواند در وعده صبحانه پاییزی گنجانده شوند. باید مصرف سبزیجات، بادمجان، قارچ، ذرت و عدس به حداقل رسانده شود و بهتر است در فصل پاییز نوشیدن چای پررنگ و قهوه را کاهش داد.