



هندوانه را با خوراکی‌های دیگر نخورید

رازترین شب سال در راه است و بسیاری از ایرانیان دور یک سفره جمع می‌شوند تا شادیهای خود را در کنار هم قسمت و غمها را برای ساعتی فراموش کنند.

رازترین شب سال در راه است و بسیاری از ایرانیان دور یک سفره جمع می‌شوند تا شادیهای خود را در کنار هم قسمت و غمها را برای ساعتی فراموش کنند. یک متخصص در این زمینه گفت: سالمندان، افراد دارای اعصاب ضعیف و معده‌های سرد و نفاخ، مبتلایان به سردرد وابسته به بیماری معده و کسانی که دچار کمکاری تیروئید یا افسردگی‌اند باید مصرف هندوانه را در این شب به حداقل برسانند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، سنت‌های دیرین ایرانی‌ها که برخی از آنها قدمتی چند هزار ساله دارند همچنان دست نخورده و بکر باقی مانده و آیین شب یلدا هم از جمله آنهاست.

پاییز، چمدانش را بسته و انتهای جاده آذر به انتظار نشسته است اما انتهای پاییز شروعی دوباره‌زنجی و تولد دوباره خورشید یا مهر است.

ایرانی‌ها این شب را شوم و نامبارک می‌پنداشتند و چون شب یلدا فرا می‌رسید آتش می‌افروختند تا تاریکی و عوامل اهریمنی نابود شده و بگریزند. آنها به یمن پیروزی بر عوامل اهریمنی، گرد هم جمع می‌شدند و شب را با خوردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها به شادمانی به سر می‌بردند و سفره‌ای گسترده پهن می‌کردند.

یلدا یا جشن خورشید یا جشن مهر را میتوان جشن وگردهمایی خانوادگی و بهترین فرصت جهت دیدار مجدد خویشاوندان و آشنایان دانست، همه در خانه بزرگان گرد هم می‌آیند و تا پاسی از شب درکنار هم به فال حافظ و شاهنامه نیز گوش می‌دهند.

درایران باستان سفره شب یلدا با نام میزد (Myazd) و شامل میوه‌ای تر و خشک و نیز آجیلی با نام لرک (Lork) بود که به افتخار اهورامزدا و مهریا خورشید پهن و مصرف میشد. آجیل، هندوانه و انار از جمله خوراکی‌های سفره شب یلداست.

یک متخصص طب ایرانی با اشاره به لزوم توجه به تغذیه در شب یلدا کنیم خوردن چندین نوع میوه یا ماده غذایی را با هم به صلاح ندانست و گفت: بهترین زمان خوردن هندوانه، بین وعده‌های غذایی است که لااقل یک تا ۲ ساعت از خوردن غذا گذشته و غذای قبلی هضم شده باشد.

دکتر عسکر فراشاه یادآور شد: براساس متون و کتب معتبر طب ایرانی، برای آنکه یک ماده غذایی بتواند فرد را دچار تغییرات مزاجی شدید و ایجاد بیماری کند تکرار و تکرار لازم است یعنی ماده غذایی را به مقدار زیاد و در زمان‌های متوالی مصرف کند.

این متخصص طب ایرانی اضافه کرد: با توجه به اینکه در شب یلدا هندوانه به مقدار بسیار زیاد مصرف نمی‌شود و شاید هر فردی برشی یا حبی از آن را میل کند و اینکه علاوه بر هندوانه که مزاج سرد و تری دارد، در سفره شب یلدا میوه‌ها و خشکبارهایی نظیر بادام، انجیر خشک، گردو و یا دیگر میوه‌های معتدل یا بعضاً گرم نیز حضور دارند تا حدی از سردی هندوانه کاسته می‌شود.

به گفته وی قرار نیست فرد، هر شب زمستانی را یلدا بداند و با خوردن مکرر هندوانه، دچار مشکلات سرد مزاجی و بیماری گردد ضمن آنکه همه افراد به سردی مفرط دچار نیستند که برشی از هندوانه خواسته باشد مزاج ایشان را تغییر و سبب بیماری شدید در آنها شود.

وی یادآور شد: سالمندان، افراد با اعصاب سرد و ضعیف و با معده های سرد و نفاخ نظیر مبتلایان به سرد درد وابسته به بیماری معده و مبتلایان به کم کاری تیروئید یا افسردگی باید در مصرف این جزو جدانشدنی از سفره یلدا دقت و سعی کنند مصرف هندوانه را به حداقل برسانند و خوردن آن با غذای دیگر حداقل یک ساعت فاصله داشته باشد و علاوه بر این در صورت مصرف به مقدار کمی در حد یک برش از این میوه خوشمزه، اکتفا کنند.

وی توصیه کرد: نباید موضوع اصلی شب یلدا که همان دور هم نشینی و گرد همایی خانوادگی و صله رحم است فراموش شود.