



توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی و مدرن در شب یلدا

شب یلدا یا شب چله، آخرین شب پاییز و شب اول زمستان و طولانی‌ترین شب سال است. ایرانیان با باور اینکه فردای شب یلدا با دمیدن خورشید، روزها بلندتر شده و تابش نور ایزدی فزونی می‌یابد، آخر پاییز و اول زمستان را شب زایش مهر می‌خواندند و برای آن جشن بزرگی برپا می‌کردند.

شب یلدا یا شب چله، آخرین شب پاییز و شب اول زمستان و طولانی‌ترین شب سال است. ایرانیان با باور اینکه فردای شب یلدا با دمیدن خورشید، روزها بلندتر شده و تابش نور ایزدی فزونی می‌یابد، آخر پاییز و اول زمستان را شب زایش مهر می‌خواندند و برای آن جشن بزرگی برپا می‌کردند.

شب یلدا خوراکی‌ها و تنقلات خاصی داشت که امروزه با بسیاری از خوراکی‌ها و تنقلات مصنوعی جایگزین شده‌اند، استفاده از تنقلات مصنوعی و زیاده روی در مصرف غذا، میوه و شیرینی جات در این شب به یاد ماندنی، ممکن است سلامتی افراد را به خطر بیندازد، طولانی‌ترین شب سال را با توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی و مدرن، سالم سپری کنید.

دکتر فریبا رشدی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی با بیان این که در علم طب سنتی برای هر فصلی از سال و هر سنی، مزاج خاصی تعیین شده است، می‌گوید: مزاج فصل زمستان، سرد و تر بوده و از این رو بروز عارضه‌هایی مثل زکام و سرفه را سبب می‌شود، خوردن غذاهای سرد و تر در این فصل، مضر بوده و گرم نگه داشتن مزاج بدن در این فصل، مهم است.

وی با اشاره به برخی اصول و آداب غذا خوردن در طب سنتی می‌افزاید: با توجه به این که خوردن هندوانه یکی از آداب و رسوم شب چله است، نمی‌توان کسی را از خوردن آن منع کرد، اما باید توجه داشت که طبع هندوانه، سرد و تر بوده و توصیه می‌شود در صورت خوردن هندوانه، از گل قند (ترکیب گل محمدی و خاک قند) و عسل به عنوان مصلح آن، استفاده کنند، در کل خوردن هندوانه و خربزه با معده خالی و در حال گرسنگی، توصیه نمی‌شود.

وی ادامه می‌دهد: خوردن شیرینی جات حاوی بادام و مقدار کمی شکر مثل حلوا لوز که مزاجش به مزاج طبیعی بدن نزدیک تر بوده و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، در فصل زمستان و شب یلدا توصیه می‌شود.

اولین فارغ‌التحصیل دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با تاکید بر این که مصرف میوه را جایگزین مصرف غذا نکنید، می‌گوید: بهتر است به جای این کار، تعدیل در مصرف غذا مورد توجه قرار گیرد تا حجم زیاد غذا باعث فساد در معده نشود، در صورتی که احساس پری در معده کردیم، باید دست از خوردن بکشیم.

وی ادامه می‌دهد: حرکات شدید ورزشی بعد از غذا توصیه نمی‌شود و تنها در صورت احساس سبکی در سر دل و گرسنگی صادق به سراغ غذا خوردن برویم، رعایت مزاج خود فرد و معده نیز باید در مصرف غذا مورد توجه قرار بگیرد، کسانی که پس از خوردن غذا بلافاصله دچار احساس دفع می‌شوند، به و انار مصرف کنند.

وی اضافه می‌کند: بهتر است غذاها و میوه‌هایی مثل حلیم و انار، خیار و آش و کشک با هم مصرف نشوند، همچنین کسانی که دچار احساس سوزش سر دل به دلیل وجود صفرا هستند، از مصرف سیر و پیاز خودداری کنند.

رشدی با بیان این که اگر عادات بد غذایی پشت سر هم تکرار شوند، بدن نتیجه اش را خواهد دید، بیان می‌کند: تنقلات بهتر است ما بین دو وعده نهار و شام مصرف شوند و بین مصرف شام و تنقلات، دو ساعت فاصله باشد، شام شب یلدا باید شام سبکی باشد، مصرف انواع میوه‌های خشک و پخته شده، نیز توصیه می‌شود.

وی با تاکید بر این که در طب سنتی توصیه می‌شود، هر میوه‌ای در فصل مناسب خودش، مصرف شود، ادامه می‌دهد: میوه‌های مثل انار بهتر است دانه درشت، قرمز و شیرین باشد و با نمک و گلپر مصرف شود، مویز مصلح انار است. در مورد میوه انگور هم باید از انگورهایی با دانه ریز و پوست نازک استفاده کرد، رازیانه و زیره مصلح خوبی برای انگور بوده و بهتر است پس از خوردن انگور، آب سرد نخورد.

وی اضافه می‌کند: مصرف انجیر خشک سفید بیش از انجیر سیاه توصیه می‌شود و مصلح آن گردو بوده و بهتر است به ازای هر شش دانه انجیر، چهار عدد گردو میل شود. خوردن به و سیب هم در این شب بسیار توصیه می‌شود، سیب در کتب ما مقوی دل، مغز و معده بوده و مصرف این دو میوه به دلیل خاصیت فرح بخشی که دارند به افراد افسرده توصیه می‌شود.

این متخصص طب سنتی تاکید می‌کند: میوه به، بهتر است به دلیل سنگین بودن، به صورت پرورده با عسل و بخارپز شده مصرف شود. مصلح سیب دارچین بوده و توصیه

می‌رشد؛ شود سیب را رنده کرده و با گلاب و دارچین میل کنند.

وی در ادامه بیان می‌کند: مزاج پرتقال و نارنگی سرد بوده و بهتر است به همراه مویز مصرف شود، در مصرف آجیل نیز نباید زیاده روی شود، مثلاً در مورد پسته، باید خوب جویده شود و باقلا هم یکی از تنقلات محبوب این شب است که باید با گلپر خورده شود.

وی می‌گوید: برخی نیز تمایل به خوردن انواع دمنوش‌ها در این شب دارند که در این مورد نیز باید بر اساس مزاج، عرق گیاهی را مصرف کنند، مثلاً زعفران در صورتی که غلیظ باشد، باعث سردرد شده و گل‌گاو زبان هم ممکن است منجر به افزایش فشار خون شود، این گونه نیست که این دمنوش‌ها چون گیاهی هستند، ممکن است، عارضه‌ای نداشته باشند.

رشدی در پایان خاطرنشان می‌کند: برخی افراد ممکن است به دلیل زیاده روی در مصرف غذا و تنقلات دچار شکم درد شوند که توصیه می‌شود در این حالت، با استفاده از روغن زیتون، روغن شتر مرغ و بنفشه شکمشان را ماساژ دهند، به این ترتیب که ماساژ را از دور ناف و در جهت عقربه‌های ساعت شروع کرده و رفته رفته دایره را بزرگ‌تر کنند.

طب مدرن چه توصیه‌ای برای شب یلدا دارد؟

دکتر حسن فرهاد غیبی، متخصص تغذیه نیز با اشاره به باید و نیاید های تغذیه‌ای در مورد مصرف آجیل‌ها در شب یلدا می‌گوید: آجیل‌ها جزو مواد غذایی خوب و مفیدی هستند که روغن موجود در آن‌ها برای بدن آسیب‌رسان نیست، اما در صورت زیاده روی می‌توانند باعث چاقی می‌شوند، هر 100 گرم آجیل بیش از 600 کیلو کالری انرژی دارد.

وی ادامه می‌دهد: آجیل باید با پوست و به صورت خام خریداری شود، آجیلی که از پوست درآورده شده و به فروش برسد، ماندگاری کمی داشته و به احتمال زیاد، کهنه است. باید توجه شود که رنگ آجیل طبیعی باشد و از هیچ‌گونه رنگی در آن استفاده نشده باشد، برخی تخمه‌ها بیش از حد طبیعی رنگی هستند.

وی می‌گوید: آجیل‌های نمک‌سود نیز برای بیماران قلبی و عروقی و مبتلا به فشار خون مضر بوده و همچنین آجیل‌های بدون پوست به دلیل احتمال تولید شدن سم افلاتوکسین در آن‌ها، ممکن است بسیار مضر باشند. احتمال تولید این سم در آجیل‌هایی که خام نیستند و مسائل بهداشتی در نمک‌سود کردن و تفت دادن آن رعایت نمی‌شود، بالا می‌رود.

این متخصص تغذیه بیان می‌کند: تحقیقات نشان می‌دهد که در ایام شادی، تعداد مراجعان به اورژانس‌ها به دلیل مسمومیت و سکنه‌های قلبی و مغزی بالا می‌رود.

وی در پایان خاطرنشان می‌کند: شام شب یلدا بهتر است کم‌نمک و کم‌چرب و سبک باشد، باید گفت که مصرف آب میوه به جای میوه در این شب، توصیه نمی‌شود.

گزارش از نسرين سوارخبرنگار ایسنا در آذربایجان شرقی