



در زمستان چه بخوریم قوی شویم

دستیار تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف غذاهای گوشتی در فصل زمستان موجب افزایش قوای بدن می‌شود به دلیل اینکه سیستم هضم بدن در فصل زمستان قوی‌تر است.

سلامت نیوز: دستیار تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف غذاهای گوشتی در فصل زمستان موجب افزایش قوای بدن می‌شود به دلیل اینکه سیستم هضم بدن در فصل زمستان قوی‌تر است.

مژگان تن ساز در گفت‌وگو با فارس اظهار داشت: در فصل زمستان، قدرت هضم بدن افراد قوی‌تر است و حرارت به داخل بدن می‌رود و مصرف غذاهای غلیظ می‌تواند برای فرد مفید باشد.

وی گفت: در فصل تابستان به دلیل اینکه هوا گرم‌تر است، سیستم هضم بدن ضعیف‌تر است و مصرف غذاهای گوشتی و غلیظ به افراد پیشنهاد نمی‌شود.

دستیار تخصصی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: در فصل زمستان افزایش فعالیت‌های بدنی و ورزش مفید است و موجب تقویت قوای بدن می‌شود.

تن ساز اضافه کرد: در فصل بهار حجامت به عنوان پاکسازی بدن به کار برده می‌شود همچنین در تابستان قی کردن و استفراغ به عنوان عامل پاکسازی به کار برده می‌شود.

وی عنوان کرد: در فصل پاییز استفاده از مسهل‌هایی مانند خاکشیر، روغن زیتون یا انجیر برای پاکسازی سموم از بدن به کار برده می‌شود ولی استفاده از مسهل‌های قوی در فصل زمستان مناسب نیست به دلیل اینکه موجب تحلیل قوای بدن می‌شود.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: در زمستان چه بخوریم قوی شویم:::