

کدام غذاها را با هم بخوریم؟

همه ما بی‌آنکه بدانیم در وعده‌های غذایی‌مان از خوراکی‌ها و ترکیباتی استفاده می‌کنیم که مصرف آنها فواید درمانی و اصلاحی بی‌نظیری دارد...



سلامت نیوز: همه ما بی‌آنکه بدانیم در وعده‌های غذایی‌مان از خوراکی‌ها و ترکیباتی استفاده می‌کنیم که مصرف آنها فواید درمانی و اصلاحی بی‌نظیری دارد؛ به این معنی که مصرف برخی از خوراکی‌ها با چاشنی‌هایی خاص می‌تواند خواص مفید آن غذا یا خوراکی را قوت ببخشد یا عوارض احتمالی مواد غذایی را که ناشی از طبع آنهاست در بدن به حداقل ممکن برساند. حتما تا امروز بارها در میان صحبت‌های مادر بزرگ یا مادرتان شنیده‌اید که به‌عنوان مثال ماهی را نباید با دوغ خورد یا حتما باید کباب را با سماق خورد. در هر یک از این توصیه‌ها که شاید بسیاری از ما به‌سادگی از کنار آنها عبور کنیم یا ناآگاهانه آنها را در زندگی خود پیاده کنیم و آنها را به فرزندان‌مان نیز آموزش دهیم، نکته‌ای نهفته است که برای حفظ سلامت و تندرستی تک‌تک اعضای خانواده ما می‌تواند موثر و کارآمد باشد.

افزایش جذب آهن با ترش‌ترین چاشنی

آبگوشت + ترشی

از زمان‌های بسیار دور ما ایرانی‌ها برای سرو آبگوشت و رنگارنگ شدن سفره غذای‌مان از انواع ترشی‌ها، سبزی خوردن، پیاز و پیازچه استفاده می‌کنیم. به گونه‌ای که این کار به یک عادت غذایی انکارنشده‌ی نسل‌به‌نسل به خانواده‌های جدید ما منتقل می‌شود. شاید گروه اندکی از ما به خواص مفید و اصلاح‌کننده این ترکیبات غذایی آشنایی داشته باشیم، اما ناآگاهانه با مصرف این مواد غذایی در کنار هم از خواص درمانی آنها بهره‌مند شویم. افرادی که برای سرو آبگوشت سراغ انواع ترشی‌ها می‌روند، به این ترتیب میزان جذب آهن موجود در گوشت قرمز و آبگوشت را توسط بدن افزایش می‌دهند. ضمن اینکه مصرف ترشی با آبگوشت که یک غذای نسبتاً سنگین محسوب می‌شود، می‌تواند به هضم بهتر این غذا کمک کند و میزان جذب چربی را در بدن به حداقل خود برساند.

حرارت کبد را کنترل کنید

کاهو + سکنجبین

خانواده‌های بسیاری عصرهای تابستانی دور هم جمع می‌شوند و با خوردن کاهو و سکنجبین به مرور خاطرات قدیمی خود می‌پردازند. کاهو و سکنجبین نیز از جمله خوراکی‌هایی جدایی‌ناپذیر محسوب می‌شود که همه مادر بزرگ‌ها مصرف آن را در روزهای گرم تابستان موجب کاهش حرارت درونی بدن می‌دانند. کاهو طبع سرد و تر دارد و خوردن آن با سکنجبین که طبعی نزدیک به معتدل دارد به اعتدال طبع کاهو کمک کرده و این دو در مجموع می‌تواند به کاهش حرارت درونی بدن به ویژه کاهش حرارت کبد کمک کند.

ماست چکیده را همیشه به همراه سبزی‌های معطری مثل آویشن، نعناع خشک یا مغز گردو سر سفره یا میز غذای‌تان ببرید. بهتر است در وعده صبحانه سرشیر و خامه را همراه عسل برای کودکان‌تان سرو کنید.

تعدیل سودا در جریان گردش خون

کشک + بادمجان

تا به حال از خود پرسیده‌اید که چرا به جای خوردن کشک با بادمجان، کشک را با کدو نمی‌خورید! چرا مردم از زمان‌های قدیم این خوراکی طبیعی را با هم و در کنار هم مصرف می‌کردند و چرا قدیمی‌ها هرگز بادمجان سرخ شده را به تنهایی برای وعده غذایی‌شان سرو نمی‌کردند. به این دلیل که آنها اطلاعات بیشتری درباره مزاج و طبع‌شان و همین‌طور خاصیت مواد غذایی داشتند. از آنجا که

بادمجان سرخ شده به تنهایی موجب تولید سودا در خون می شود، مصرف آن به تنهایی توصیه نمی شود. تولید سودای اضافه و انباشته شدن آن در خون موجب ابتلا به بیماری های پوستی و برخی از اختلال های عصبی می شود. از این رو از زمان های قدیم به مردم توصیه شده برای متعادل کردن طبع بادمجان سرخ شده از کشک استفاده کنند. البته مصرف کشک نیز حالت هایی چون سستی و بی حسی را به مصرف کننده منتقل می کند که در صورتی که با بادمجان مصرف شود این میزان به حداقل می رسد.

کنترل و کاهش جذب کلسترول خون با سماق

چلوکباب + سماق

کسی را نمی توانید پیدا کنید که بعد از شنیدن نام چلوکباب یاد سماق نیفتد. همه ما ایرانی ها عادت داریم که پیش از خوردن کباب روی آن سماق بپاشیم و طعم کباب را با چاشنی سماق زیر دندان هایمان مزه مزه کنیم. با وجود این تعداد کمی از ما دلیل این همراهی و هماهنگی را می دانیم. از آنجا که کباب از جمله غذاهای پرکالری و چرب محسوب می شود، بهتر است هنگام مصرف آن از یک ماده غذایی مصلح مانند سماق نیز استفاده شود. مصرف سماق به همراه کباب چند مزیت دارد که کاهش جذب میزان چربی و کلسترول گوشت چرب را به حداقل می رساند و این در حالی اتفاق می افتد که هنگام سرو غذا کبابتان را با لایه نازکی از سماق بپوشانید و بعد آن را میل کنید. علاوه بر این، سماق به دلیل قابض بودنش موجب بهبود التهاب ها یا زخم های گوارشی موجود در اندام های گوارشی یا مسیر گوارش می شود و در عین حال هضم و جذب مواد غذایی را دو چندان می کند.

اعتدال مزاجتان را حفظ کنید

خیار + نعناع

وقتی در روزهای تابستانی برای وعده ناهار یا شام آماده می شویم، غالباً روی سفره هایمان سبزی خوردن، ماست و سالاد اضافه می کنیم تا با کمک این چاشنی های خوشمزه هم سفره ای رنگارنگ داشته باشیم و هم از خواص آنها به منظور افزایش جذب آب و فیبر مورد نیاز بدن و کاهش میزان حرارت بدن استفاده کنیم. با کمی دقت می بینیم که بسیاری از ما برای تزئین ماست از نعناع یا آویشن استفاده می کنیم و این کار را براساس عادت همیشگی مان انجام می دهیم و نمی دانیم چرا به محض نام بردن از ماست یا ماست و خیار به یاد نعناع یا آویشن می افتیم. نعناع طبعی گرم و خشک دارد و پاشیدن مقداری از آن روی ماست که دارای طبعی سرد و تر است، موجب می شود تا طبع ماست تعدیل پیدا کند و عوارض ناشی از سردی آن که می تواند موجب افزایش احتمال پوکی استخوان، دردهای مفصلی، شب ادراری کودکان یا آرتروز در بدن می شود را به حداقل برساند. از طرفی ترکیب کردن ماست با سبزی های خشک شده، نعناع یا آویشن می تواند رطوبت و سردی ماست را که موجب تشدید سردرد افراد مبتلا به میگرن که بیشتر طبع سرد و تر دارند، تعدیل بخشد.

تقویت قوای درونی در وعده صبحانه

کره + عسل

در دوران کودکی وقتی برای خوردن صبحانه دور سفره جمع می شدیم از طرف پدر و مادر تشویق به خوردن ساندویچ کره و عسل می شدیم. بسیاری از ما از خوردن کره طفره می رفتیم اما به هر حال مادرمان با ترفندهای مختلف ساندویچ های کوچکی از کره عسل را برای ما درست می کرد تا ما هر روز صبح، صبحانه ای مغذی و پرنرژی بخوریم تا رشد بهتری داشته باشیم. امروز نیز ما از همین شیوه برای تغذیه فرزندانمان استفاده می کنیم. اما شاید تعداد کمی از ما بدانیم که چرا سالهاست که کره را با عسل می خورید و چاشنی دیگری را به جای عسل به کره اضافه نمی کنیم. برخلاف دیدگاه مردم، عسل دارای طبع گرم و خشک است. ترکیب عسل با خامه که سرد و تر است، موجب تعدیل طبع خامه شده و موجب جذب بهتر مواد مغذی موجود در خامه و عسل می شود. این ترکیب برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و بزرگسالانی که نیاز به تقویت قوای درونی دارند و به دلیل مشغله و فشار کافی دچار ضعف می شوند، توصیه می شود. اما افرادی که چاق هستند، بهتر است از خوردن خامه عسل پرهیز کنند.