

تغذیه بهاری داشته باشید



بالاخره فصل زمستان سرد و عبوس با آن ابرهای متراکم و آسمان خاکستری‌اش رخت برپست و جای خود را به فصلی پر از نعمت و برکت شکفتن، بالندگی، رویش و زایش و تحول داد.

بالاخره فصل زمستان سرد و عبوس با آن ابرهای متراکم و آسمان خاکستری‌اش رخت برپست و جای خود را به فصلی پر از نعمت و برکت شکفتن، بالندگی، رویش و زایش و تحول داد.

با شروع این فصل و بازگشت مجدد شادابی و طراوت به طبیعت، عملکرد و نیاز سلول‌های بدن ما هم در مقایسه با فصل زمستان دستخوش تغییراتی قرار گرفته و در واقع تغییرات به وجود آمده در بدن ما منعکس‌کننده تغییرات ایجاد شده در طبیعت است.

اگر ما در فصل زمستان به دلیل سرمای هوا میل زیادی به خوردن غذاهای گرم و نیروبخش داشتیم، حالا که بهار آمده، مزاجمان معتدل و نیاز بدنمان به مصرف غذاهای سبک بیشتر احساس می‌شود.

اما بدن ما پیام دیگری هم صادر می‌کند. پیام مخابره شده حاکی از اثرات مصرف بیش از حد تنقلات و غذاهای ادویه‌دار و چرب و شور ایام عید است که انرژی منفی آن با اعتدال مزاجی‌مان در این فصل همخوانی نداشته و خود را به صورت سستی، رخوت، افزایش غلظت خون، رنگ‌پریدگی، کاهش اشتها، سوءهاضمه، خستگی، سردرد و تحریک‌پذیری نشان می‌دهد و دلیل اصلی آن هم انباشته شدن مواد زائد در کبد است که در صورت پاک‌سازی نشدن آن، جریان یکنواخت خون و انرژی به قسمت‌های مختلف بدنمان مختل می‌شود و تا زمانی که این سموم از کبدمان پاک نشود، دریافت غذای بیشتر هرچند مغذی محل سلامت ماست و اگر هم بموقع اقدام نشود، دمل‌های چرکی، بثورات پوستی و خونریزی‌های زیرجلدی از پیامدهای بعدی آن است. بنابراین با توجه به این‌که بدنمان نیاز دارد در این فصل سموم و فضولات را از خود دفع کند، از غذاهای سبک و زودهضم استفاده کنید.

غذاهای سردی‌بخش بخورید

از غذاهای سردی‌بخش همچون انواع ماهی، لبنیات، خوراک‌ها و خورش‌های سبزی‌دار، انواع سالاد و بخصوص آش استفاده کنید. آش جو، آش آغوره، آش دوغ، آش ماست، آش آلو، آش گوجه‌سبز و آش تمبره‌ندی از جمله غذاهای سبک، خنک و ملینی است که جلادهنده کبد بوده و سموم را از طریق افزایش مدفوع و ادرار دفع کرده و چربی، قند و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و از همه مهم‌تر اثرات رنج‌آور گرمی خوراکی‌ها را خنثی می‌کند.

از عرقیات و سبزیجات بهاری استفاده کنید

میوه‌ها را در حجم کم و به دفعات در روز مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای جذب ریزمغذی‌ها و دفع سموم داشته باشد. میوه‌هایی چون خیار، گوجه سبز و آلو طبع سردی داشته و دفع‌کننده سموم کبد است.

سبزیجات برگ سبز، جوانه‌ها و همچنین نخود، لوبیا، بادمجان، کلم، کرفس، کاهو و سبزی‌های کوهی به دلیل فیبر بالا بیوست ناشی از مصرف تنقلات نرورزی را دفع، آب بدن را تامین و اشتها را کنترل می‌کند. در ضمن عرقیاتی چون کاسنی و شاتره شست‌وشودهنده کبد و تصفیه‌کننده خون است.

ورزش، خلق شما را باز می‌کند

به دلیل آن‌که در ایام نوروز بیشتر افراد استراحت می‌کنند و اغلب باشگاه‌های ورزشی تعطیل است، کاهش فعالیت‌های بدنی موجب رخوت و سستی ما می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود با خانواده همراه شوید و به مناطق کوهستانی و تفریحی رفته و علاوه بر لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت، یک تا دو ساعت پیاده‌روی کنید تا خون در بدنتان به جریان درآید و با اکسیژن‌گیری بیشتر، حس شادابی و سرزندگی در شما ایجاد شود.

فاخره بهبهانی - جام‌جم