



تفاوت مزاج در سحر و افطار

ماه رمضان ماه امساک است. بدترین کارها در این ماه انباشتن شکم و پرخوری در وعده افطار و سحر است و دلیل اصلی آن هم ترس از گرسنه شدن در ساعات روزه داری است که ما را وادار به صرف بیش از حد غذا می کند، اما باید باور کنید که بدن انسان به این همه غذا نیاز ندارد.

سلامت نیوز : ماه رمضان ماه امساک است. بدترین کارها در این ماه انباشتن شکم و پرخوری در وعده افطار و سحر است و دلیل اصلی آن هم ترس از گرسنه شدن در ساعات روزه داری است که ما را وادار به صرف بیش از حد غذا می کند، اما باید باور کنید که بدن انسان به این همه غذا نیاز ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ طبق توصیه های دینی، مضرترین نوع غذا خوردن آن است که قبل از هضم غذای قبلی، غذای دیگری بر آن وارد شود و بدترین خوراک ها آن است که بر معده سنگینی کند و بدترین نوشیدنی ها آن که بیش از اعتدال مصرف شود و بخواهد جهت عکس معده را طی کند!

اسلام، توصیه کرده است فرد تندرست نباید آنقدر غذا بخورد که معده کامل پر شود، بلکه باید قبل از سیر شدن دست از طعام بکشد؛ چرا که باقیمانده اشتها بعد از مدتی خود به خود از بین می رود. اگر بر اثر خوردن غذا بدن سست و نفس تنگ و کوتاه شود باید بدانیم که از اعتدال بیشتر خورده ایم.

کم خوری، پرخوری یا اعتدال؟

بدن انسان چهار طبع یا خلط صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی دارد. این اخلاط خصوصیات سرد و گرم داشته و در بدن جایگاه مشخصی دارند. سودا در طحال، صفرا در کیسه صفراوی، خون در کبد و بلغم در لنف های سراسر بدن جای گرفته اند.

از این چهار طبع صفراوی ها با خصوصیت گرم و خشک و سوداوی ها با ماهیت سرد و خشک کم خوراک تر است، اما دموی ها با خصوصیت گرم و تر و بلغمی ها با ماهیت سرد و تر اشتهاهای زیادی به مصرف غذا دارند. در نتیجه مزاج های تر، پرخور و مزاج های خشک، کم خوراک هستند، اما به گفته متخصصان طب اسلامی پرخوری و کم خوری بیش از حد هر دو موجب بروز سوء مزاج و بیماری در افراد می شود.

اگر کسی بیش از حد نیاز غذا مصرف کند، اخلاط زیادی در بدنش تولید شده که بیش از حد ظرفیت فرد است و اگرهم بیش از حد کم خوری کند، موجب از بین رفتن حرارت غریزی بدن می شود؛ یعنی انرژی در بدن تولید نمی شود و سوء مزاج عارض می شود. طبق گفته حکما در داخل عضلات و در بین چربی ها: اخلاط یا به عبارت ساده تر سمومی مخفی است که فقط با گرسنگی طولانی مدت و

تعادل در خوردن از بدن روزه دار خارج می شود و اگر فرد 30 روز کامل روزه بگیرد و تعادل پیشه کند فردای عید فطر بدنی سالم خواهد داشت.

در افطار صفراوی می شویم

از نظر طب سنتی در وعده افطار خلط صفرا با خصوصیت گرم و خشک در بدن افزایش می یابد و در این وعده باید از مواد غذایی خنک با طبع سرد استفاده شود.

مواد غذایی انرژی زا همچون زولبیا بامیه، غذاهای فرآوری شده صنعتی، غذاهای ادویه دار و چرب به میزان زیادی باعث افزایش صفرای بدن می شود. وقتی هم که صفرا زیاد شود صدا در گوش، داغی کف پا، کبودشدن پوست و گرگرفتگی ظاهر می شود. مصرف شربت های خنکی چون عرق کاسنی، سکنجبین و خاکشیر و میوه های آبدار مانند هندوانه، آلو و هلو در این وعده توصیه می شود.

در سحر، بلغمی می شویم

اما به گفته پزشکان از ساعت 12 شب تا 6 صبح ساعات سردی بدن است که خلط بلغم با خصوصیت سرد و تر در خون زیاد می شود و برای کمک به خروج و تعدیل آن در وعده سحر باید از مواد غذایی گرم و متوسط - نه سبک و نه سنگین - استفاده کنیم. خرما، گردو، حلوا ارده، عسل (غذای مقوی مغز و حافظه)، فسنجان، برنج، تخم مرغ و انواع گوشت کم چرب از این جمله است.

خوب است بدانید مواد غذایی با طبع گرم به علت گرمازا بودن دمای بدن را از 37 درجه سانتی گراد بالاتر برده و مواد غذایی سرد به صورت عکس عمل می کند. این را هم بدانید اگر در وعده سحر غذاهای سرد خورده شود، طبع بدن به سمت سردی گرایش یافته و فرد را دچار سستی، کرختی، ورم معده و روده و سردرد ناشی از سردی غذا می کند.

برای پیشگیری از سردرد، سوزش و درد معده بهتر است قبل از صرف وعده سحر و افطار از عرق نعناع استفاده شود. لازم است بدانید در این دو وعده نباید به طور خالص گرمی یا سردی بخوریم. به گفته متخصصان طب سنتی باید در وعده سحر 70 درصد مواد غذایی از جنس گرمی و 30 درصد از مواد سرد و در وعده افطار این رویه برعکس باشد.

معده شما از چه نوعی است؟

در طب سنتی سه نوع معده داریم. معده سالم تحت تاثیر گرمی و سردی غذاها قرار نمی گیرد. معده سرد با مصرف میوه های تابستانی و آب یخ دچار درد، نفخ، باد در تمام شکم یا یبوست می شود.

معده گرم هم با مصرف خوردنی ها و نوشیدنی های با طبع گرم موجب بروز سردرد، گرگرفتگی، جوش و کهیر در روزه دار می شود. این را هم بدانید کسی که در شروع وعده افطار شکمش خالی است، چنانچه از غذاهای سبک میل کند و بلافاصله از خوراک های سنگین و غلیظ بخورد، غذا به سختی هضم شده و به کلیه، کبد و قلب روزه دار فشار زیادی وارد می شود.

پس اگر بین افطار و شام فاصله اندکی (15 تا 20 دقیقه) داده شود و غذای سبک کم کم وارد معده شود، لطف بزرگی در حق سلامت خود کرده اید. در ضمن مصرف آب ولرم برای بازکردن روزه در همه مزاج ها توصیه می شود؛ زیرا اخلاطی را که در ساعات روزه داری در دستگاه گوارش جمع شده اند از دهان تا روده شسته و تعدیل می بخشد.

تعداد میان خواب و بیداری

ضرورت تعادل بین خواب و بیداری نکته مهم دیگری است که در این روزها باید رعایت شود. خواب زیاد، رطوبت و خواب کم، خشکی بدن را افزایش می دهد. در نتیجه افراد با مزاج گرم باید خواب کافی داشته و از فعالیت های بدنی سنگین و استرس زا دوری کنند.

سرد مزاج ها هم باید سستی و بی حالی را کنار گذاشته و از خواب زیاد بپرهیزند، اما چگونه بفهمیم گرم مزاج هستیم یا سرد مزاج؟ طب سنتی افرادی را که در بیشتر اوقات دمای بدنشان 37 درجه سانتی گراد است معتدل مزاج، کسانی که دمای بدنشان پایین تر از 37 درجه است، سرد مزاج و دیگریانی که دمایی بالاتر از 37 درجه دارند، گرم مزاج می داند. این را هم بدانید گرمای فصل تابستان موافق مزاج پیران، بلغمی مزاجان و مرطوبان است؛ چراکه این هوا رطوبت را کاهش داده و سردی را تعدیل می بخشد.