

طبع گرمي و سردی غذاها

احمد رضا درستی مطلق عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی فارس، گفت: در طب سنتی ایران غذاها به 2 دسته گرم و سرد تقسیم می‌شوند...



مصرف غذاهاي با طبع گرم باعث افزايش توان جسمي، جنسي و حرارت بدن فرد مي شود. احمد رضا درستي مطلق عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی فارس، گفت: در طب سنتی ایران غذاها به 2 دسته گرم و سرد تقسیم می‌شوند.

با مصرف غذاهاي گرم حرارت بدن فرد به سرعت بالا مي رود، احساس انرژی و قدرت پیدا می‌کند و از نظر جسمي، جنسي و حتي روحي آمادگي و توان بيشتري پیدا می‌کند و بر عکس با خوردن غذاهاي سرد حرارت بدن فرد مقداري کم مي شود و احساس سستي و رخوت به او دست مي دهد.

برخي افراد نسبت به غذاهاي سرد حساس تر از ديگران هستند و با مصرف غذاهاي سرد به مقدار زياد، حالت تهوع، دل پیچه و سرگیجه پیدا می‌کنند که به آن‌ها "طبع سرد" گفته می‌شود و برعکس، برخی افراد با مصرف غذاهاي گرم به مقدار فراوان، دچار بالا رفتن غير عادي حرارت بدن و جوش هايي در نقاط مختلف بدن مي شوند، که این افراد داراي "طبع گرم" هستند.

استفاده زياد و مکرر غذاهاي با طبع گرم مي تواند، باعث افزايش قواي جسمي، ميل و توانايي جنسي شود و بر عکس مصرف مکرر غذاهاي با طبع سرد مي تواند، این توانايي ها را کاهش دهد.

از مواد غذايي گرم مي توان انبه، توت سفید، خربزه، خرما، زردآلو، زيتون، گلابي، موز، نارگيل، نارنگي، هلو، بادمجان، باميه، پياز، ترب، سيب زميني ترشي، سير، شلغم، قارچ، کرفس، کنگر فرنگي، مرزه، موسير، نعناع، هويج، چاي، خردل، زعفران، زنجبيل، انواع فلفل، خاکشير، سپاه دانه، لوبيا، نخود، برنج، گندم، شير، ماست، کنجد، بادام، پسته، فندق، گردو، تخم مرغ و گوشت ماهي را نام برد که باعث افزايش ميل جنسي مي شوند.

از مواد غذايي سرد مي توان سرکه، انگور، هندوانه، ريواس، شويد، ترخون، کاهو، گشنيز، انواع زيره، قهوه، شاهدانه، عدس و ماش را نام برد که ميل جنسي را کاهش مي دهند.

گرچه مطالعات امروزي نيز، ارتباط بين طبع مواد غذايي و تأثير آن ها بر ميل جنسي را نشان داده است ولي از آنجا که حتي برخي مواد سرد نيز اثرات افزايش دهنده و برخي مواد گرم اثرات کاهش دهنده ي قواي جنسي را از خود نشان داده‌اند، براي يافتن طبع افراد نياز به بررسي هاي علمي بيشتري است که علم امروز هنوز يافته هاي کافي در این مورد ندارد.

کاهو و فلفل هر دو داراي ويتامين ث هستند و این ويتامين مهار کننده ي ترشح تيروکسين است، ولي بر اساس نظرات طب سنتي ايران، کاهو سرد و فلفل گرم است. بنابراین نمی‌توان تمام فرضيات ارائه شده در طب سنتي را با یافته هاي علوم امروزي تطبيق داد.

علم امروزي هنوز نتوانسته توضيح قانع کننده اي براي علت گرم شدن بدن به دنبال مصرف برخي مواد غذايي "گرم" و کاهش دمائي بدن به دنبال صرف غذاهاي "سرد" ارائه کند.

در علم تغذيه، مواد غذايي از نظر سرعت بالا بردن قند خون پس از خورده شدن به انواع با "اندکس گليسميك بالا" و با "اندکس گليسميك پايين" تقسيم مي شوند که گروه اول هنگامي که خورده مي شوند، با سرعت بيشتري قند خون را بالا مي برند، ولي گروه دوم قند خون را به آرامي بالا مي برند که با این وجود، دليلي وجود ندارد که هيچ يك از این غذاها حرارت بدن را با سرعت متفاوتي تغيير دهند.

دکتر درستي گفت: قرار است، تحقيقي توسط اعضاي هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره ي طبع سرد و گرم و مواد غذايي، انجام شود.