



غذاهای که باعث ضعف و لاغری می‌شوند سلامت نیوز: غذاهای که باعث ضعف و لاغری می‌شوند

مصرف بیش از حد غذاهای بی مزه موجب از بین رفتن اشتها، کسالت و سستی اعضا و غذای شور موجب لاغری و خشکی بدن و همچنین غذای چرب ضعف معده، سنگینی و کسالت بدن و مصرف بیش از حد شیرینی موجب کاهش اشتها و گرفتگی عروق می‌شود.

مصرف بیش از حد غذاهای بی مزه موجب از بین رفتن اشتها، کسالت و سستی اعضا و غذای شور موجب لاغری و خشکی بدن و همچنین غذای چرب ضعف معده، سنگینی و کسالت بدن و مصرف بیش از حد شیرینی موجب کاهش اشتها و گرفتگی عروق می‌شود.

ژاله علی اصل در گفت‌وگو با تسنیم، درباره بهترین غذاها برای افراد سالم، اظهار داشت: از بهترین غذاها برای افراد سالم می‌توان به گندم، گوشت (گوسفند و گوساله یکساله، بزغاله 6 ماهه، کبک، دراج، تیهو، جوجه مرغ و خروس، ماهی تازه و هر گوشت معتدل و سریع الهضم) اشاره کرد.

به گفته وی شیرینی‌های طبیعی ملایم به دلیل اینکه کبد دوستدار این نوع شیرینی‌ها است و خون طبیعی شیرین بوده و غذای تمام بدن از آن است می‌تواند بهترین غذای افرای سالم باشد، همچنین میوه‌هایی مانند انجیر و انگور قبل از غذا، انار ملس (ترش و شیرین) بعد از غذا، خربزه میان دو وعده غذا، رطب تازه در منطقه خرماخیز نیز از بهترین غذاها برای افراد سالم است.

در یک وعده چندین غذای مختلف با هم خورده نشود

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران عنوان کرد: در یک وعده چندین غذای مختلف با هم خورده نشود و تنوع غذایی در وعده‌های مختلف ضروری است، همچنین غذا نباید خیلی بی‌مزه باشد، چرا که موجب از بین رفتن اشتها، کسالت و سستی اعضا می‌شود.

علی اصل افزود: از مصرف زیاد ترشی‌ها، شیرینی‌ها، غذای شور و غذای چرب پرهیز شود و عوارض مصرف زیاد شیرینی‌ها می‌توان کاهش اشتها، تولید خون و صفرای غیرطبیعی، انسداد و گرفتگی عروق و فساد خون اشاره کرد.

وی گفت: مصرف زیاد غذای شور موجب لاغری و خشکی بدن می‌شود و از عوارض مصرف زیاد غذای چرب کاهش اشتها، ضعف معده، سنگینی و کسالت بدن می‌توان اشاره کرد.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران درباره طعم غذاها و ارتباط آنها با مزاج، خاطرنشان کرد: غذاهای طبع گرم دارای طعم تند، تلخ و شور بوده و غذاهای طبع سرد دارای طعم ترش، گس و قابض (موادی که یبوست آور باشد) همچنین غذاهای معتدل دارای طعم چرب، شیرین و بی‌مزه هستند.

سلامت نیوز: غذاهای که باعث ضعف و لاغری می‌شوند