



غذاهایی که نباید در بهار مصرف کرد/معرفی خوراکی‌های لطیف

استاد دانشکده طب سنتی تهران گفت: مصرف خوراکی‌های لطیف مثل گوشت پرندگان، تخم مرغ آبپز عسلی و نوشیدن شربت‌های خنک مثل شربت غوره، انار و سکنجبین در فصل بهار توصیه می‌شود.

استاد دانشکده طب سنتی تهران گفت: مصرف خوراکی‌های لطیف مثل گوشت پرندگان، تخم مرغ آبپز عسلی و نوشیدن شربت‌های خنک مثل شربت غوره، انار و سکنجبین در فصل بهار توصیه می‌شود.

غلامرضا کردافشاری در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد توصیه های فصل بهار از دیدگاه طب سنتی گفت: بهار بهترین و معتدل ترین فصل در میان فصول چهارگانه است. هوا در بهار به تدریج گرم می شود و سرمای زمستان تحلیل می رود.

وی ادامه داد: مزاج بهار گرم و تر است و گرما و رطوبت برای حفظ سلامتی لازم و ملزوم یکدیگرند. در فصل زمستان به علت سرما، مواد زائد در بدن منجمد شده و باقی می مانند و در بهار که هوا کم کم گرم می شود، این مواد زائد به تدریج ذوب شده و به حرکت در می آیند.

کردافشاری تصریح کرد: به همین دلیل بیماری های قدیمی دوباره در زمستان قد علم می کنند و اگر عضوی از بدن ضعیف باشد، مواد زائد به آن حمله کرده و در آن تجمع پیدا می کنند. گاهی نیز مواد اضافی به سمت پوست هجوم می آورند تا بلکه از آنجا راهی برای خروج بیابند.

این متخصص طب سنتی گفت: به همین دلیل بروز دمل ها و جوشهای پوستی در این فصل شدت می یابد. بنابراین اطبای طب سنتی توصیه می کنند که قبل از اینکه این مواد اضافی برای بدن مشکلی ایجاد کنند، بهتر است که راه خروج آنها از بدن باز شود.

راههای دفع سموم بدن در فصل بهار

وی ادامه داد: راه های متعددی برای خروج مواد اضافی و پاکسازی بدن وجود دارد. یکی از مهمترین این راه ها، دفع آنها از طریق مدفوع است. بنابراین در کسی که دفع مدفوع به خوبی صورت نمی گیرد و دچار یبوست است، مواد اضافی راه مناسبی برای دفع ندارند و در نتیجه در بدن تجمع می یابند.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای برطرف کردن یبوست، مصرف مواد غذایی ملین مانند آلو، تمرهندی، هویج، مویز و انجیر مناسب است و استفاده از داروهای مسهل مانند فلوس نیز تحت نظر پزشک طب سنتی به پاکسازی بدن از مواد زائد کمک می کند.

پرهیزات غذایی در فصل بهار

این متخصص طب سنتی در مورد اینکه در فصل بهار باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کرد گفت: مصرف زیاد گوشت باعث افزایش گرمی و رطوبت در بدن می شود و چون مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، مصرف بیش از حد گوشت باعث ایجاد بیماری در بدن می شود.

وی ادامه داد: همچنین بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش پرهیز کرد.

این استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: غذاهای کنسروی، مانده و پرخوری نیز در این فصل بسیار مضر است.

توصیه های غذایی در بهار

کردافشاری افزود: علمای طب سنتی عقیده دارند که در فصل بهار باید به تلطیف غذا پرداخت. تلطیف غذا ممکن است در ذهن این معنی را ایجاد کند که باید غذایی خورده شود که از آن خون رقیق تولید شود. یا ممکن است کسی با شنیدن این کلمه فکر کند که باید غذای کمتری در این فصل مصرف کرد در حالی که مقصود از تلطیف غذا هیچ کدام از دو معنی فوق نیست.

وی ادامه داد: غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می کنند، اغلب طبیعت گرم دارند و مصرف غذاهای با طبیعت گرم در این فصل مناسب نیست بلکه باید غذاهای غلیظ و با طبیعت سرد مصرف شود، تا هیجان و رقت اخلاط و مواد را تعدیل کند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: همچنین گرسنگی باعث تحریک بیشتر اخلاط می شود. پس کم کردن مقدار غذا نیز در بهار صحیح نیست. اما منظور از تلطیف غذا این است که غذایی خورده شود که هر چند از لحاظ مقدار زیاد است اما ارزش غذایی کمی دارد؛ مثل میوه ها و سبزیجات.

کردافشاری تصریح کرد: در واقع باید با مصرف مقدار زیاد غذا با ارزش غذایی (کالری) کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده ولی در واقع مواد زیادی وارد عروق نشود و به هیجان اخلاط و مواد نیفزاید.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بنابراین باید به طبیعت فرصت داد که مواد اضافه را آماده کرده و از بدن دفع کند. مصرف خوراکیهای لطیف مثل گوشت پرندگان و تخم مرغ آبپز عسلی و نوشیدن شربت های خنک مثل شربت غوره، انار و سکنجبین در این فصل توصیه می شود.