

غذاهایی که نباید در بهار مصرف کرد



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 مورد توصیه‌های فصل بهار از دیدگاه طب سنتی گفت: بهار بهترین و معتدل‌ترین فصل در میان فصول چهارگانه است. هوا در بهار به تدریج گرم می‌شود و سرمای زمستان تحلیل می‌رود. 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 می‌مانند و در بهار که هوا کم‌کم گرم می‌شود، این مواد زائد به تدریج ذوب شده و به حرکت در می‌آیند. کردافشاری تصریح کرد: به همین دلیل بیماری‌های قدیمی دوباره در زمستان قد علم می‌کنند و اگر عضوی از بدن ضعیف باشد، مواد زائد به آن حمله کرده و در آن تجمع پیدا می‌کنند. گاهی نیز مواد اضافی به سمت پوست هجوم می‌آورند تا بلکه از آنجا راهی برای خروج بیابند. این متخصص طب سنتی گفت: به همین دلیل بروز دمل‌ها و جوش‌های پوستی در این فصل شدت می‌یابد. بنابراین اطبای طب سنتی توصیه می‌کنند 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: راه‌های متعددی برای خروج مواد اضافی و پاکسازی بدن وجود دارد. یکی از مهمترین این راه‌ها، دفع آنها از طریق مدفوع است. بنابراین در کسی که دفع مدفوع به خوبی صورت نمی‌گیرد و دچار یبوست است، مواد اضافی راه مناسبی برای دفع ندارند و در نتیجه در بدن تجمع می‌یابند.

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 می‌کند.

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 می‌شود و چون مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، مصرف بیش از حد گوشت باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود.

وی ادامه داد: همچنین بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله‌پاچه، 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.

توصیه‌های 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 می‌کنند، 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 می‌شود. 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 میوه‌ها 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 شربت‌های خنک مثل شربت غوره، انار و سکنجبین در این فصل توصیه می‌شود.
به نقل از فارس