

هنگام کسالت و بی‌اشتهایی، غذا نخورید

یک پزشک و محقق طب اسلامی گفت: هنگام کسالت و بی‌اشتهایی اصرار در غذا خوردن نکنید، چراکه قوای بدن در حال دفاع و مهار بیماری است.



همشهری آنلاین: یک پزشک و محقق طب اسلامی گفت: هنگام کسالت و بی‌اشتهایی اصرار در غذا خوردن نکنید، چراکه قوای بدن در حال دفاع و مهار بیماری است.

مریم نوابزاده در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، گفت: بیشتر غذاها بر مزاج‌های چهارگانه که اصل اساسی طب اسلامی است، اثرات متفاوت دارند، لذا شناخت طبع «سردی و گرمی» جزء اولین مرحله خودشناسی است.

وی افزود: هر چه بیشتر مواد مورد نیاز بدن خود را از منابع گیاهی تامین کنیم، سالم‌تر و با عمر طولانی‌تر خواهیم ماند، مواد زائد محصولات حیوانی به سختی و کندی از بدن دفع می‌شوند.

نوابزاده با بیان اینکه گوشت تنها به مقدار نیاز برای بدن انسان لازم است، اما افراط در آن باعث بیماری‌های عروقی، نقرس و درد مفاصل می‌شود، گفت: بهتر است بیشتر از غذاهای گیاهی و بخارپز بویژه در سنین بالا استفاده شود.

وی ادامه داد: برای برطرف کردن تشنگی از آب یخ استفاده نکنید، زیرا اختلاف زیاد درجه حرارت باعث صدمه به کبد و معده می‌شود.

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: بهتر است از آب خنک بدون یخ همراه با آب یک عدد لیمو ترش تازه استفاده شود و به آرامی و جرعه جرعه نوشیده شود.

خوردن کاکائو در کودکان، ممنوع!

نوابزاده تصریح کرد: خوردن کاکائو در بچه‌ها مانع جذب کلسیم و در نتیجه مانع رشد آنها می‌شود و حتی آنها را مستعد دیابت می‌کند، همچنین باعث بیش‌فعالی، بی‌اشتهایی و سوداوی شدن آنها می‌شود.

وی افزود: معده و بدن غذای ساده را به راحتی هضم و جذب می‌کند، پس در هر وعده غذا، غذاهای متنوع میل نکنید و به یک نوع غذا بسنده شود.

این پزشک و محقق طب اسلامی با بیان اینکه قبل از سیر شدن کامل از غذا خوردن دست بکشید، خاطرنشان کرد: فواید این کار کنترل وزن، کاهش ریفلاکس یا ترش کردن معده و عمر طولانی‌تر است.

نوابزاده یادآور شد: در مجامع علمی اثبات شده هر چه دستگاه گوارش کمتر کار کند عمر طولانی‌تر می‌شود.