

رژیم غذایی برای گرم مزاجها



یک متخصص طب سنتی اعلام کرد که افرادی که دارای مزاج گرم و خشک هستند بهتر است گوشت قرمز و سیر و پیاز کمتر بخورند و در مقابل سوپ جو، کدو و اسفناج برایشان مناسب است.

سلامت نیوز: یک متخصص طب سنتی اعلام کرد که افرادی که دارای مزاج گرم و خشک هستند بهتر است گوشت قرمز و سیر و پیاز کمتر بخورند و در مقابل سوپ جو، کدو و اسفناج برایشان مناسب است.

غلامرضا کرد افشاری در گفت‌وگو با فارس گفت: یکی از گروه‌هایی که در دسته مزاج‌های گرم قرار می‌گیرد، افراد با مزاج گرم و خشک است. این افراد لاغر اندام بوده و رنگ چهره آنها متمایل به زردی است. تحمل گرما را ندارند و معمولا خواب کمی دارند. وی افزود: افراد با مزاج گرم و خشک، عطش زیاد و دهانی خشک دارند، زود عصبانی می‌شوند و زود هم آرام می‌گیرند. این افراد پر جنب و جوش و پر انرژی هستند.

این متخصص طب سنتی افزود: برای افراد با مزاج گرم و خشک مصرف بالای سیر، پیاز، ادویه‌های تند، گوشت قرمز، موز، خربزه، آناناس، انجیر، غذاهای سرخ کرده، گردو، پسته، فندق و نارگیل مضر است.

وی افزود: مصرف زیاد این نوع مواد غذایی بدن این افراد را از حالت تعادل خارج می‌کند و آنها را دچار علائمی مثل خشکی پوست، اضطراب، بی‌خوابی و تپش قلب می‌کند.

کردافشاری گفت: در مقابل، مصرف سوپ جو و گوشت مرغ، آش تشکیل شده از ماست، کدو، اسفناج و گشنیز برای آنها مناسب است.

وی افزود: شربت‌های مناسب برای این گروه نیز شربت لیمو، آلو، نارنج، ماء‌الشعیر، سکنجبین و دوغ ترش است. وی گفت: مصرف هویج، انار، سیب، گلابی، آلبالو، زرشک، گوجه سبز، کدو و اسفناج برای این افراد توصیه می‌شود.