



باز کردن روزه با آب سرد موجب غلبه سردی در معده و دردهای گوارشی می‌شود

یک متخصص طب سنتی گفت: در طول روزه داری معده به شدت گرم است و مصرف آب سرد حرارت معده را خفه می‌کند و موجب غلبه سردی در معده و دردهای گوارشی می‌شود.

یک متخصص طب سنتی گفت: در طول روزه داری معده به شدت گرم است و مصرف آب سرد حرارت معده را خفه می‌کند و موجب غلبه سردی در معده و دردهای گوارشی می‌شود. مهرباد میرکریمی متخصص طب سنتی اظهار کرد: ساده غذا خوردن در وعده افطار بسیار خوب است. به گفته وی با هم خوری و برهم خوری را به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم بهتر است که ابتدا با آب گرم و خرما مصرف شود سپس بعد از یک ساعت یک شام ساده مصرف شود.

این متخصص طب سنتی درباره فلفل نیز افزود: برخی همراه با غذای خود فلفل مصرف می‌کنند که از نظر طب سنتی فلفل از نظر گرمی در درجه سوم گرم است و دارای طبع بسیار گرمی است. میرکریمی ادامه داد: فلفل جزو هضم کننده‌های خوب است و به عنوان داروهای گوارشی در طب سنتی استفاده می‌شود. دانه فلفل سفید را به میزان اندک می‌توان با توجه به مزاج بر غذا بریزند. وی اضافه کرد: در زمان افطار به دلیل غلبه گرمی و خشکی در معده بهتر است که با مواد غذایی گرم و خشک روزه باز نشود.

علت باز کردن افطار با آب جوش

این متخصص طب سنتی بیان داشت: علت باز کردن افطار با آب جوش به دلیل حفظ حرارت است و اینکه یک باره افراد دچار مشکل نشوند. بسیاری از افراد یک باره با ولع آب سرد می‌خورند که درد شدیدی را در معده حس خواهند کرد چرا که در طول روزه داری معده به شدت گرم است و مصرف آب سرد حرارت معده را خفه می‌کند و موجب غلبه سردی در معده و دردهای گوارشی می‌شود.

میرکریمی اضافه کرد: افرادی که با آب سرد روزه خود را باز می‌کنند، دچار دردهای گوارشی می‌شوند و معمولاً این افراد پس از گذشت چند روز روزه داری به پزشک متخصص گوارش برای رفع دردهای خود مراجعه می‌کنند.

یک سحری مقوی

وی خاطرنشان کرد: اگر کسی بخواهد کم غذا مصرف کند باید غذای مقوی استفاده کند که در طول روزه داری دچار مشکل نشود بنابراین می‌تواند، هسته خرما را در آورده و با بادام درختی پودر شده و دارچین مصرف کند این غذا برای کسانی که فعالیت ذهنی زیاد دارند بسیار مفید است. (تسنیم)