

## مغز دانه ها را با هم نخورید

یک کارشناس طب سنتی گفت: خوردن پسته همراه با شکر برای رفع مضرات هوای آلوده مفید است، پسته مقوی لته‌هاست، لته‌هاست، همچنین خوشبوکننده دهان و بازکننده انسداد در بدن است.



یک کارشناس طب سنتی گفت: خوردن پسته همراه با شکر برای رفع مضرات هوای آلوده مفید است، پسته مقوی لته‌هاست، همچنین خوشبوکننده دهان و بازکننده انسداد در بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، مغزهای گیاهی سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها هستند و از دیدگاه طب سنتی بهتر است که مغزهای گیاهی هر کدام جداگانه مصرف شود تا در معده هضم و جذب بهتری داشته باشد.

مغزهای گیاهی از دیدگاه طب نوین کالری بالا دارند و به عنوان یک میان وعده مقوی محسوب می‌شوند.

### خواص بادام

سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره خواص مغزهای گیاهی اظهار داشت: بهترین نوع بادام شیرین پوست نازک، شیرین و چرب است. همچنین بادام بازکننده انسدادها، تقویت کننده مغز و نیروی جنسی است، همچنین مصرف بادام با شکر موجب لینت مزاج می‌شود. شیر بادام نیز برای رفع خشونت حلق، خشکی حنجره و رفع سرفه مفید است. زیرا بادام دیر هضم است و برای افرادی که معده‌های سرد و مرطوبی دارند مصرف بیش از حد آن مفید نیست و بهتر است که بُو داده آن را مصرف کنند.

در مقالات طب نوین آمده است که بادام در کاهش کلسترول خون نقش مهمی بر عهده دارد، همچنین برای رفع عملکرد صحیح سلول‌های مغزی افراد دچار آلزایمر نیز مفید است.

### خواص پسته

به گفته علوی، پسته تقویت کننده مغز، افزایش دهنده نیروی جنسی و چاق کننده است. پسته مقوی دانه‌ها و لته‌هاست همچنین خوشبوکننده دهان بوده و بازکننده انسدادها در بدن است.

همچنین خوردن پسته همراه با شکر برای رفع مضرات هوای آلوده مفید است. در مقالات طب نوین آمده است که پسته فشار خون سیستولیک و سطح LDL را کاهش می‌دهد.

### خواص گردو

این کارشناس طب سنتی افزود: گردو تقویت کننده مغز، کلیه و قلب است، همچنین مصرف گردو همراه با مویز بی‌دانه برای تقویت حافظه بسیار مفید است. گردو موافق حال سالمندان است و آنان از گردو سود بیشتری می‌برند. گردو برای افراد دچار دردهای مفاصل نیز مفید است. در مقالات طب نوین آمده است که گردو ضد تشنج است و برای عملکرد سلول‌های مغزی مفید است و موجب تقویت حافظه و یادگیری می‌شود.