



طب سنتی

چطور در مصرف غذای گرم و سرد تعادل ایجاد کنیم؟

اكرم فریدون مقدم

مترجم

سبک غذایی ایرانی طوری است که شما نمی‌توانید همه‌ترکیبات و عناصر غذایی را باهم استفاده کنید و باید به یک سری نکات توجه کنید. از جمله این موارد توجه به سردی و گرمی مواد غذایی است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● ایجاد تعادل در غذای گرم و سرد

در طب سنتی ایرانی، طبیعت گرم و سرد داشتن مواد غذایی از طریق تأثیری که هر غذا بر بدن می‌گذارد، مشخص می‌شود. بر اساس طب سنتی ایرانی افراد به لحاظ حالت و طبیعت مزاج خود به چهار دسته تقسیم می‌شوند. ۱- بلغمی مزاج (سردوتر)، ۲- دموی مزاج (گرم‌وتر)، ۳- صفراوی (گرم و خشک)، ۴- سوداوی (سرد و خشک). غذاهای خاص ممکن است باعث مشکلات خاصی در بعضی افراد شود در حالی که هیچ تأثیری بر افراد دیگر ندارد. نمونه‌هایی از غذاها که باهم مصرف می‌شوند، برنج (طبیعت سرد) با زعفران (طبیعت گرم)، ماهی (طبیعت سرد) با ترشی سیر (طبیعت گرم) و عدس پلو (طبیعت سرد) با کشمش و خرما (طبیعت گرم) هستند. نکته‌ای دیگر این که، علاوه بر اهمیت طبع و مزاج هر فرد، به آب و هوا و درجه حرارت آن منطقه هم باید توجه کرد. در مناطق سردسیر و در فصول سرد سال، برای گرم‌تر نگه داشتن بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از غذاهای گرم و در مناطق گرمسیر و در فصول گرم سال برای پیشگیری از گرم‌زدگی و مشکلاتی که به دلیل درجه بالای هوا به وجود می‌آید، از غذاهای سرد استفاده می‌شود. برای مثال، آب‌دوغ خیار، هندوانه و ماهی که دارای طبیعت سرد است در تابستان و زنجبیل در چای که طبیعت گرمی دارد در زمستان مصرف می‌شود.

● **تأثیر شدید غذای گرم و سرد در بدن** | مصرف غذای گرم باعث بهبود جریان خون و بالاتر رفتن درجه حرارت بدن می‌شود، هضم غذا را بهتر می‌کند و فرد احساس سبکی می‌کند. مصرف بیش از حد غذای گرم منجر به عوارضی مثل جوش زدن صورت، یبوست، بالا رفتن فشار خون، سرگیجه و استفراغ می‌شود. در زیر فهرستی تهیه شده که شامل خوراکی‌های گرم و سرد است و به تفکیک آمده است:

● **طبیعت گرم** | زردآلو، گیلان، خرما، نارگیل، انبه، هلو، پیازچه، تره، پیاز، کدو تنبل، نعناع، عسل، زعفران، روغن زرد، کره، ماکیان، شیر بز و گوشت بره

● **طبیعت سرد** | سیب، کیوی، لیموترش، پرتقال، گلابی، آناناس، توت فرنگی، هندوانه، خیار، کاهو، قارچ، مارچوبه، بادمجان، اسفناج، کرفس، سبزیجات برگ‌دار سبز، گوجه، پنیر، تخم مرغ، شیر گاو، گوشت گاو، ماهی، ماست، سرشیر، برنج، کشک، نمک، چای و چای سبز. چای نبات یک نمونه بارز تعادل غذایی است. نمونه‌های بسیاری در فرهنگ غذایی ایرانی وجود دارد که با توجه کردن به غذاها به آن پی خواهید برد.

منبع: PERSIANFOODTOURS.COM

پیشگیری از گرم‌زدگی با نوشیدنی خنک

گرم‌زدگی را می‌توان با استفاده از شربت و دمنوش گیاهی درمان و پیشگیری کرد ۷ نمونه را در ادامه می‌خوانید

تغذیه

گرم‌زدگی یکی از مشکلاتی است که با تهوع و استفراغ، قرم‌زی پوست، تنفس پی در پی، ضربان نامنظم قلب و افزایش دمای بدن همراه است. این علائم در کودکان و

● شربت و دمنوش خانگی

۱ **دمنوش عناب**
برای رفع گرم‌زدگی بهتر است میوه خشک عناب را بجوشانید و با شکر شیرین کنید. سپس این دمنوش را در یخچال بگذارید تا خنک شود.

۲ **دمنوش به‌لیمو**
برگ‌های معطر به‌لیمو برای درمان تشنج، سردرد، نفخ، سوء هاضمه، سرماخوردگی و بی‌خوابی کاربرد دارد.

۳ **شربت تخم‌شربتی**
بذر ریحان به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای در می‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مصرف شود. تخم‌شربتی را می‌توانیم با شربت‌های آب‌لیمو، بهار نارنج و گلاب ترکیب کنیم.

۴ **عرق کاسنی**
برای رفع گرم‌زدگی می‌توانید یک لیوان آب خنک را با یک لیوان عرق کاسنی ترکیب و هنگام فعالیت در محیط گرم جرعه‌جرعه از این نوشیدنی میل کنید.

۵ **عرق بیدمشک**
از جمله خواص درمانی این گیاه دارویی تقویت قلب، آرامش دهنده اعصاب و رفع خستگی است. شربت بیدمشک را می‌توانید با تخم‌شربتی ترکیب کنید تا به معجون گرم‌زدگی تبدیل شود.



بیماران خاص به شکل حادثه دیده می‌شود و مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند. در ادامه به نکاتی برای پیشگیری از گرم‌زدگی اشاره می‌کنیم:

۶ شربت گلاب

گلاب که همان عرق گل محمدی است، خواص دارویی بسیاری دارد. از فواید گلاب می‌توان به ضد التهاب، ضدنفخ، مقوی قلب، اشتهاآور و مقوی معده اشاره کرد. این اساس خوش‌بودن عین حال که خواص مذکور را دارد، در پیشگیری از عطش و گرم‌زدگی هم بسیار موثر است. بنابر اعلام دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، برای معالجه اشخاص گرم‌زده بهترین راه خوردن گلاب همراه با مقدار یخ است به طوری که باعث استفراغ شود و صفرار از بدن خارج کند. نوشیدن گلاب (شربت خنک گلاب با اندکی شکر) گرمی درون بدن را از بین می‌برد و جسم را تقویت می‌کند.

۷ ماء‌الشعیر طبعی

۷۵ گرم جو پوست‌کنده سالمر با ۱۰ لیوان آب با حرارت ملایم آهسته بجوشانید تا وقتی که جویا به حالت شگفته و کاملاً پخته برسند. این زمان به طور متوسط ۴۰ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. پس از آن تا این ترکیب سرد نشده آن را صاف کنید و در جای خنک قرار دهید تا سرد شود. نوشیدن این مایع می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی، فرد را محافظت کند. البته کسانی که معده سرد یا تر دارند بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مرباخوری عسل حل کنند و سپس آن را بنوشند. در شرایط گرم‌زدگی باید از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه یا نسکافه، چای خنک یا نوشیدنی‌های ورزشی کافئین‌دار خودداری کنید چرا که مواد حاوی کافئین ادرار‌آور است.

عصبی می‌شود. محققان شرکت «بیوجن»، پس از آزمایش داروی «ادو کانوماب» روی ۱۶۵ بیمار مبتلا به آلزایمر به مدت یک سال به این نتیجه رسیدند که این دارو نه فقط برای این افراد مضر نبوده، بلکه زوال حافظه را متوقف کرده است. با این حال ۴۰ نفر از کسانی که در این کارآزمایی شرکت کرده بودند به دلیل عوارض جانبی مثل سردرد از ادامه آزمایش‌ها خودداری کردند. محققان در مرحله بعدی قصد دارند کارآزمایی خود را روی بیش از ۲۷۰۰ بیماری که در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر هستند، در آمریکا، اروپا و آسیا انجام دهند.

منبع: بی‌بی‌سی

بیشتر بدانیم

بانوان

نیاز ضروری به ۳ ماده مغذی برای سلامت مادران

رشد سریع دوران نوجوانی، بلوغ، بارداری و شیردهی می‌تواند کمبودهای غذایی به خصوص فقر آهن، اسید فولیک و کلسیم را در پی داشته باشد. رژیم‌های غذایی با کالری پایین و فاقد چربی‌های مفید، نداشتن تعادل تغذیه‌ای و گیاه‌خواری مهم‌ترین عواملی هستند که خانم‌ها را در معرض خطرات نداشتن تعادل غذایی قرار می‌دهد. رسیدگی به امور منزل، نگهداری از فرزندان و والدین سالخورده، اشتغال... ممکن است زمینه‌ساز بروز مشکلات جسمی و روانی در بیشتر خانم‌ها شود، اما تغذیه و رعایت سبک زندگی سالم به طور قطع می‌تواند ضامن سلامت آن‌ها در تمام طول زندگی شود.

● اهمیت آهن

خانم‌ها در سنین باروری نیاز جدی‌تری به مصرف آهن دارند که تأمین نشدن این نیاز موجب کم‌خونی می‌شود. آن‌ها باید در برنامه غذایی خود مقدار کافی خوراکی‌های سرشار از آهن را که جذب خوبی دارند، بگنجانند. آهن موجود در خوراکی‌ها به دو نوع هم و غیرهم تقسیم می‌شود. آهن هم که در گوشت و فراورده‌های گوشتی وجود دارد، جذب بهتری دارد، اما آهن غیرهم جذب پایین‌تری دارد و در سبزی‌های سبز، لوبیا، بادام زمینی و غلات صبحانه یافت می‌شود. همزمانی مصرف ویتامین ث همراه منابع آهن غیرهم اهمیت دارد، زیرا جذب را بهبود می‌بخشد.

● اسید فولیک و بارداری

هر خانم در سن باروری باید پیش از اقدام به بارداری، به اندازه کافی اسید فولیک (ویتامین B9) مصرف کند تا از بروز ناهنجاری‌های اولیه عصبی جنین پیشگیری شود. نیاز روزانه این خانم‌ها ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک است که می‌تواند توسط مکمل‌های خوراکی‌های سرشار از این ویتامین مانند سبزی‌های سبز خام، دل و جگر، سیرابی و کله‌پاچه تأمین شود.

● کلسیم

کلسیم، عنصری ضروری برای تثبیت مواد معدنی در استخوان‌ها و رشد مطلوب اسکلت در دوران رشد است. شیر، پنیر، ماست و سبزی‌های سبز را می‌توان مهم‌ترین منابع کلسیم دانست. امروزه بعضی از کودکان و نوجوانان به اندازه کافی در این دوران حساس کلسیم دریافت نمی‌کنند که این کمبود زمینه‌ساز کاهش فعالیت بدنی و تأثیر منفی بر سلامت استخوان‌ها می‌شود. اسید فولیک، ویتامین B6، B12 و ث در کنار کلسیم به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. باید توجه داشت که دختران در سنین رشد و همچنین خانم‌ها طی دوران پیش و پس از یائسگی به مقدار کافی کلسیم دریافت کنند. کاهش هورمون استروژن در خانم‌های یائسه موجب کاهش تراکم استخوانی و افزایش زمینه‌پوکی استخوان می‌شود. در این مرحله از زندگی، خانم‌ها هر سال ۳ درصد از توده استخوانی خود را دست می‌دهند.

آشپزی‌ون

غذای اصلی

املت مکزیکی، هم صبحانه هم عصرانه



- تخم مرغ - ۲ عدد
- قارچ - ۱۰ عدد
- کره - به مقدار لازم
- گوجه فرنگی - ۲ عدد
- پیاز - یک عدد
- سیر - ۳ حبه
- سیب زمینی - یک عدد
- فلفل دلمه‌ای رنگی - یک عدد
- پنیر پارمزان - ۳ قاشق غذاخوری
- جعفری - برای تزیین به مقدار لازم
- نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و آویشن - به مقدار لازم

آن نمک، فلفل سیاه، آویشن، کمی زردچوبه و پنیر پارمزان اضافه کنید.
۱۰ - با همزن دستی خوب هم‌زنید تا تخم مرغ‌ها از لختگی خارج شود.
۱۱ - در ادامه تمام سبزیجات تفت داده شده را داخل تخم مرغ‌ها بریزید و هم‌زنید. داخل یک تابه بزرگ‌تر کمی کره و روغن بریزید و صبر کنید تا کاملاً داغ شود. سپس مواد املت را در تابه بریزید و برای ۵ دقیقه ابتدا در تابه را بگذارید تا کمی تخم مرغ‌ها خودش را بگیرد سپس در تابه را بر دارید تا املت پخته شود.

اسلایس شده را تفت دهید تا آب قارچ گرفته شود سپس از تابه خارج کنید.
۶ - سیب زمینی‌ها را داخل یک تابه بریزید و کمی روغن و نمک بزنید سپس سیب زمینی‌ها را سرخ کنید.
۷ - پیاز را پوست بگیرید و خلالی ریز خرد کنید و به همراه سیر خرد شده در تابه تفت دهید.
۸ - تا این‌جا تمام مواد جداگانه تفت داده شده است.
۹ - تخم مرغ‌ها را داخل کاسه بشکنید و به

۱ - ابتدا قارچ‌ها را خوب بشویید و اسلایس کنید و روی آن کمی آب لیمو بریزید. ۲ - فلفل دلمه‌ای رنگی را که بهتر است از چند رنگ استفاده شود به صورت مکعبی خرد کنید.
۳ - گوجه فرنگی را بعد از شستن خرد کنید. سیب زمینی را پوست بگیرید و مکعبی ریز خرد کنید.
۴ - داخل یک تابه مقداری کره بریزید و ابتدا فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را تفت دهید تا کمی نرم شود.
۵ - سپس از تابه خارج کنید در ادامه قارچ

داده تصویری

