



## عمله مشکلات سفره ایرانی

### اشاره:

در روزگاری که خیلی از ما قبل از خوردن غذا، کالری‌های غذایمان را می‌شماریم و چرتکه می‌اندازیم که یک وقت غذایمان تناسب و وزن ما را بهم نزنند، از نکات مهمی غافل شده‌ایم. از این شماره در این صفحه به نکاتی از عادات غذایی غلط سفره‌های ایرانی اشاره می‌کنیم که در روزگار حساسیت‌های ما روی کالری غذا، پاک فراموش شده‌اند.

### ۱. زرشک، پلو با مرغ و باقالی پلو با ماهی

هر دوی این غذاها، بسیار سرد هستند و به مرور زمان و در صورت مصرف زیاد، باعث غلظت خون شده و مقدار زیادی رسوبات مضر بلغم و سودا در بدن تولید می‌کنند. ماهی، مرغ، برنج، زرشک، باقالی، روغن نباتی همگی سرد و بلغم‌زا هستند. اگر همراه این غذاها، سالاد، ماست یا ترشیجات هم مصرف شود، مشکل چند برابر خواهد شد. در صورت مصرف چنین غذاهایی، حتما کنارش از ادویه‌ها و مواد غذایی گرم مثل فلفل سیاه، زنجبیل، آویشن، سیاه دانه، عسل، کنجد و خرما استفاده کنید.

### ۲. خوردن ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی

مصرف همزمان ماست و غذاهای گوشتی، یکی از ممنوعات طب سنتی به حساب می‌آید. مصرف همزمان ماست با غذاهای گوشتی باعث

فساد گوشت در معده و در برخی موارد بروز لک و پیس روی پوست می‌شود.

### ۳. حذف سبزی از سفره و جایگزینی سالاد

طبع اغلب سبزی‌ها گرم است و به هضم غذا بسیار کمک می‌کنند. سبزی‌ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین هستند و به علت داشتن فیبر، مانع یبوست می‌شوند. اما سالاد بر خلاف سبزی، طبع سردی دارد و هضم غذا را (برخلاف تصور مردم) مختل می‌کند.

### ۴. خوردن زیاد عدس

مصرف زیاد عدسی باعث بروز و افزایش غلظت خون می‌شود. اما متأسفانه امروزه شاهد آن هستیم که به علت تبلیغات زیاد در رابطه با خون‌ساز بودن عدس، برخی مردم سایر حبوبات را کنار گذاشته و عدس را بیش از سایر حبوبات مصرف می‌کنند. در طب سنتی بر مصرف نخود بسیار تاکید شده است. نخود دارای خاصیت سم‌زدایی، افزایش حافظه، تقویت قلب، خون‌سازی، استخوان‌سازی، جلوگیری از سفید شدن موها و ده‌ها خاصیت دیگر است.

### ۵. مصرف پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه

مصرف پنیر به تنهایی بسیار مضر است. خوردن پنیر به تنهایی و در وعده صبحانه، فرد را دچار رخوت، سستی و بی‌حالی و کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن می‌کند. غده پاراتیروئید،

### ۶. حذف سرکه از غذا

حذف سرکه یکی از ظلم‌هایی است که توسط گروهی از پزشکان دامن زده شده است. با این توجیه که سرکه برای اعصاب مضر و سبب زخم معده می‌شود. در صورتی که رازی، رساله‌ای تحت عنوان رساله سرکه دارد که صدها خاصیت برای سرکه بیان کرده است. سرکه در طب سنتی به عنوان یک حمل‌کننده (Carrier) محسوب می‌شود. «حمل‌کننده» ماده‌ای است که داروها را جهت مصرف به اعضای مورد نیاز می‌رساند. طبق تحقیقات، سرکه در کاهش کلسترول، چربی و قند خون، نقش به سزایی دارد. همچنین سرکه باعث گشاد شدن عروق و بهتر شدن جریان خون می‌شود و به هضم غذا کمک کرده و صفرا را تصفیه می‌کند.

وظیفه تنظیم کلسیم و فسفر بدن و جذب آن‌ها را به عهده دارد. این غده کلسیم و فسفر را با یکدیگر و در کنار هم می‌شناسد، بنابراین در زمانی که ماده غذایی حاوی کلسیم را مصرف می‌کنیم، باید همراه آن نیز فسفر هم مصرف کنیم. در غیر این صورت، غده پاراتیروئید، فسفر را از مغز برمی‌دارد که موجب کند ذهنی می‌شود. بهترین زمان مصرف پنیر، وعده شام و به همراه گردو، زیره، سیاه دانه و آویشن است. زیرا بیشترین میزان ترشح توسط غده پاراتیروئید شب‌ها صورت می‌گیرد.