

عملیه مشکلات سفره ایرانی

اشاره:

در روزگاری که خیلی از ما قبل از خوردن غذا، کالری‌های غذایمان را می‌شمایم و چرتکه می‌اندازیم که یک وقت غذایمان تناسب و وزن ما را بهم نزنند، از نکات مهمی غافل شده‌ایم. اسفندماه گذشته شش مورد از عادات غذایی غلط سفره‌های ایرانی را برایتان شرح دادیم که در روزگار حساسیت‌های ما روی کالری غذا، پاک فراموش شده‌اند. در این شماره تعداد دیگری از این عادات اشتباه را برایتان توضیح خواهیم داد.

۱. وعده غذایی ظهر

از نظر طب سنتی وعده غذایی ظهر، مضر بوده و بلغم و سودا (مزاج بلغمی؛ خلط‌های سرد در دستگاه گوارشی) را در بدن زیاد کرده و سبب غلظت خون می‌گردد. ترک وعده نهار موجب تقویت ایمنی بدن، تناسب اندام، حفظ تعادل مزاج و رفع بیماری‌ها می‌شود. گرم‌ترین زمان در طول روز، ظهر است که بهترین کار در آن ساعات، سرد کردن بدن است، نه خوردن غذا. در طب سنتی توصیه شده که انرژی بدن در زمان ظهر از خواب قیلوله تامین شود.

کلبه سلامت

۴. مصرف نکردن مصلحات غذایی

هر غذایی در طب سنتی دارای چندین مصلح است. «مصلح» ماده غذایی است که در اصلاح و تعدیل عوارض جانبی احتمالی آن غذا موثر خواهد بود. مصلح، هضم غذا را بهتر کرده و خواص و فواید و میزان اثرگذاری غذا را در بدن و ارگان‌های مربوطه افزایش می‌دهد. در تغذیه سنتی ایرانیان قدیم، مصرف مصلحات به طور کامل رعایت می‌شد. کمتر غذا و میوه‌ای دیده می‌شد که بدون مصلح مصرف نشود. متأسفانه امروزه اغلب این مصلحات کنار گذاشته شده و همین سبب کاهش کم و کیف در جذب و هضم غذا خواهد شد.

۲. عدم مصرف

صحیح ادویه‌جات

باور غلط و مصطلح دیگر، مضر بودن ادویه‌جات برای کبد است. تنها مورد احتیاط ادویه، افراد مبتلا به ناراحتی‌های صفراوی هستند. مصرف ادویه با غذا موجب فعال شدن کبد و کارکرد منظم دستگاه گوارش خواهد شد. اکثر ادویه‌ها خاصیت دارویی و درمانی دارند. به طوری کلی ادویه‌جات باعث تعدیل بلغم اضافی معده و رطوبت‌های نابجای دستگاه گوارش می‌شود.

مصرف مداوم و بلند مدت ادویه، بلغم و سودای نابجای بدن را کاهش داده و در تخفیف و درمان بیماری‌های متعددی موثر است. بیماری‌هایی مثل آرتروز، درد مفاصل، نفخ معده، کاهش حافظه، صرع، شب ادراری، افسردگی و...



۵. استفاده از اقلام و

غذاهای وارداتی

اکثر غذاهای غیر ایرانی بیوست‌زا هستند و از نظر طب سنتی، بیوست مادر تمام بیماری‌هاست.

تمامی این غذاهای فست‌فودی یا کنسرو شده وارداتی توسط کارخانه‌ها تولید می‌گردند و کارخانه‌ها جهت افزایش زمان ماندگاری محصولات خود، به این محصولات مواد نگهدارنده شیمیایی اضافه می‌کنند. از جمله ماکارونی، پیتزا، پفک، سوسیس، کالباس، بیسکویت‌ها، شکلات‌ها و... تمام این محصولات جای توضیح و بحث بسیار دارد که انشالله در آینده مطالبی ارائه خواهد شد.

۶. مصرف زیاد سالاد الویه

سالاد الویه جزء غذاهای بسیار سرد و بلغم‌زاست. بنابراین باید با ادویه‌های گرم نظیر فلفل و آویشن، مصرف شود.

همچنین استفاده از سس مایونز در این غذا به علت دارا بودن مواد شیمیایی کربات و سربات، در خون ایجاد مسمومیت کرده و سرطان‌زا است.

۷. غذا خوردن سریع

غذا باید کاملاً جویده شده و به آرامی خورده شود. سریع خوردن غذا سبب ترشح ناقص آنزیم‌های گوارشی شده و هضم را مختل می‌کند. فراموش نشود، در صورتی که هضم به هر دلیلی ناقص صورت گیرد، خلط قاسد و نابجا (بلغم) در بدن تولید می‌شود.

۳. مصرف میوه همراه با غذا

مصرف میوه با غذا سوء هاضمه و اختلاط فاسد تولید کرده و موجب آسیب دیدن جدی معده خواهد شد. تنها دو میوه زیتون و انار، مجوز مصرف با غذا دارند. جالب است که بدانیم مصرف این دو میوه به تنهایی از دیدگاه طب سنتی مناسب نیست و مضر شناخته شده است. بهتر است میوه‌ها به تنهایی و در وعده جداگانه‌ای مصرف شوند و در هر وعده غذایی تنها

یک نوع میوه (به دلیل متفاوت بودن زمان هضم مواد غذایی مختلف) که البته باید به فصل خود و کاملاً رسیده (کال نباشد) میل شود. به عنوان مثال در یک وعده نباید همزمان از سیب و پرتقال استفاده شود. یادتان باشد تمام میوه‌ها دارای فیبر بوده و مانع از بیوست می‌شوند. نکته: شیر هم یک غذا محسوب می‌شود، بنابراین مصرف میوه با آن ممنوع است. به عنوان مثال شیر و موز.