

# اگر این علائم را دارید به خاطر بهار است

6 فروردین 1403

طب سنتی توصیه می‌کند در فصل بهار مصرف برخی غذاها مثل شیرینی و گوشت همچنین غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند کمتر شود و به دلیل رطوبت هوا این احتمال هم وجود دارد که افراد با مزاج گرم و تر عوارضی را تجربه کنند.

دکتر علیرضا عباسیان، عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به توجه به آغاز فصل بهار و گرم‌تر شدن هوا و افزایش رطوبت بیان کرد: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است و بهتر است غذاهایی که ساده و اجزا و ترکیبات کمتری دارند، مصرف شود. از جمله کاهش مصرف برخی غذاها مثل شیرینی‌ها، گوشت‌ها و غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند.

به گفته این متخصص طب سنتی در این فصل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حالشان بدتر می‌شود. به عنوان مثال نوجوانان و جوانان ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کهیرهای پوستی، آلرژی و حساسیت، خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه و حالت زکام افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است، خودداری از مصرف گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی‌جات توصیه می‌شود.

عباسیان تاکید کرد: مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرهاى خنک استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید عطرهایی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرهاى شیرین استفاده کنند.

وی با تاکید بر کاهش درهم‌خوری افزود: مصرف اغذیه‌جات خشک نسبت به آنهایی که چرب هستند، برتری دارد. در مورد شیرینی‌ها توصیه می‌کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود. در مورد میوه‌ها هم توصیه می‌کنیم که درهم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند. به عنوان مثال امروز سیب مصرف کنند، فردا خیار و روز بعد نارنگی یا پرتقال بخورند. البته یک قاعده کلی هم وجود دارد که در هر فصلی میوه آن فصل باید خورده شود، یعنی خوب است که ما در فصل بهار میوه‌هایی که مخصوص فصل بهار است را میل بکنیم. به عنوان مثال پرتقال یا نارنگی میوه‌های فصل زمستان است و بهتر است در همان فصل استفاده شوند.



این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این که در این فصل باید بیشتر غذاهایی که ساده هستند، میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد، اظهار کرد: در گذشته ما ایرانی‌ها غذاهایی داشتیم که بسیار ساده و اجزایش کم بود. مثلاً انواع املت‌ها، تخم مرغ، خاکینه‌ها، هویج یا بادمجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به شکل کله‌جوش استفاده می‌شود همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حبوباتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تر هستند.