

چه کسانی نباید موز بخورند؟

10 دی 1403

برخی افراد با خوردن موز دچار سنگینی و داغی در سر و بدن می‌شوند، کورک و دمل و جوش‌هایی در سراسر بدن‌شان ظاهر می‌شود، حتی یبوست‌شان تشدید می‌شود و در کل حال خوشی ندارند.

شاید برایتان جالب باشد بدانید موز در برخی افراد ایجاد حساسیت می‌کند. از دیدگاه طب سنتی طعم شیرین و طبع موز مزاج گرم و تر دارد و معمولاً مصرف آن برای بیشتر افراد، بدون عارضه و مفید است.

خبرگزاری صدا و سیما در خبری نوشت: این میوه نیروبخش و چاق‌کننده بوده و ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد و برای تقویت قوای مغزی به‌خصوص در کودکان، سالمندان، گیاه‌خواران و کسانی که در دوران نقاهت بیماری به سر می‌برند مشابه انجیر، انگور و مویز بسیار مناسب است.

موز به دلیل مزاج گرم، برای افراد با مزاج سرد به خصوص سرد و خشک که معمولاً لاغر و دارای پوست خشک و تیره بوده و استعداد چاقی نداشته و از ناراحتی اعصاب و مشکلات مفصلی رنج می‌برند و همچنین برای افزایش مایعات و میل جنسی مفید است، اما همین میوه به دلیل طبع گرم برای برخی مزاج‌های گرم می‌تواند سبب بروز علائم و حساسیت‌هایی شود.

این میوه برای گرم‌مزاجان ساکن اقلیم‌های گرمسیری باید با احتیاط مصرف شود، چون به خصوص در افراد با مزاج گرم و خشک ممکن است به افزایش حرارت و داغی بدن، خارش، حالت سنگینی در سر و بدن، بروز جوش‌های پوستی منجر شده و سبب تولید صفرا یا دم شود.

در نتیجه کسانی که مزاج گرم دارند احتمال حساسیت به این میوه در آن‌ها زیاد است یا باید از خوردن آن پرهیز کنند یا پس از مصرف موز یک خوردنی رو به ترش یا ملس همچون شربت سکنجبین یا کمی آبغوره یا آب انار میل کنند تا این عوارض به حداقل برسد.

معمولاً موزهای کال و سبز رنگی که بافت سفت دارند و انواعی که با گاز اتیلن زودرس شده‌اند در افراد مستعد، سبب بروز یبوست می‌شود و برای رفع این عارضه مصرف ملین‌هایی مانند خاکشیر توصیه می‌شود. البته این افراد بهتر است کمتر موز مصرف کنند.