این خوراکی‌ها را در فصل تابستان نخورید

19 مرداد 1403

مصرف غذاها و نوشیدنی‌های گرم و خشک در تابستان می‌تواند اثرات منفی بر سلامت و تعادل مزاج بدن داشته باشد و از نگاه طب سنتی برخی غذاها در این فصل نباید مصرف شود.

از نگاه متخصصان طب سنتی، در ایام گرم سال و تابستان، توجه به تعادل مزاج بدن اهمیت زیادی دارد. در طب سنتی ایرانی، تابستان دارای مزاج گرم و خشک است. بنابراین باید تا حد ممکن، از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارات بدن را افزایش می‌دهند و موجب خشکی پوست بدن می‌شوند، پرهیز کرد.

مصرف غذاها و نوشیدنی‌های گرم و خشک در تابستان و ایام گرم سال می‌تواند اثرات منفی بر سلامت و تعادل مزاج بدن داشته باشد. افزایش حرارت و خشکی پوست، تعریق بیش از حد، اختلالات گوارشی، تشنگی مداوم، مشکلات پوستی، خواب ناآرام و بی‌کیفیت و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی بخشی از تبعات رعایت نکردن تغذیه در فصل گرما است.

چه بخوریم، چه نخوریم؟

در این گزارش، انواع خوراکی‌هایی را که بهتر است در طول فصل گرما نخوریم یا کمتر بخوریم، معرفی کرده‌ایم.

غذاهای گرم و خشک: مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل مزاج گرم و خشک آن می‌تواند باعث افزایش گرمی و خشکی در بدن شود. همچنین غذاهای سرخ‌کردنی مانند سیب‌زمینی سرخ‌شده، فلافل و غیره به دلیل داشتن طبیعت گرم، توصیه نمی‌شوند. تخم‌مرغ نیمرو و املت تخم‌مرغ نیمرو و املت هم به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارند، باید کمتر مصرف شوند.

ادویه‌های تند و چاشنی‌های گرم: مصرف ادویه‌های گرم مانند فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران و سس‌های تند می‌تواند باعث افزایش گرمای بدن شود. مصرف زیاد شیرینی‌ها و دسرها مخصوصاً آنهایی که دارای شکر فراوان هستند هم می‌تواند گرمی بدن را افزایش دهد. حتی مصرف شکلات، عسل و کشمش بهتر است محدود شوند و یا کمتر مصرف شوند. خیلی از افراد دوست دارند در وعده صبحانه عسل بخورند یل آن را در چاب بریزند و بنوشند اما باید بدانیم که عسل دارای طبیعت گرم و خشک است و مصرف آن در فصل تابستان که فصلی با مزاج گرم و خشک است، می‌تواند حرارت و خشکی بدن را افزایش دهد.

شربت‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی شیرین نیز دارای طبیعت گرم هستند و بهتر است از آنها پرهیز شود. همچنین خوراکی‌هایی مثل سبزیجات تند مثل سیر، پیاز، تره، نعناع، شاهی و شوید که مزاج گرمی دارند، مصرف زیادشان در روزهای گرم سال مناسب نیست و توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی‌های گرم: مصرف زیاد چای و قهوه به دلیل طبیعت گرم و خشک آنها می‌تواند باعث افزایش گرمی و خشکی در بدن شود. همچنین الکل به شدت گرم و خشک است و مصرف آن در تابستان می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند.