

# این خوراکی‌ها را در شب یلدا نخورید

دکتر مهدی برهانی متخصص طب سنتی، در رابطه با بایدها و نبایدهای مصرف مواد غذایی در شب یلدا گفت: یکی از مناسبت‌های اصیل ایرانیان شب یلدا بوده که طبق عادت بسیاری از خانواده‌های ایرانی تغذیه مخصوص این شب هندوانه، آجیل، انار، خرمالو و غذاهای همچون مرغ و ماهی است و باید به این مسئله توجه داشت که پرخوری و همه چیزخوری سبب ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود.

وی افزود: از دیدگاه طب سنتی خوردن انواع غذاها همچون آجیل، میوه و سبزیجات، نان و غلات و ... همزمان با هم سبب اختلال در هضم و فساد غذایی در معده می‌شود.

متخصص طب سنتی با بیان اینکه مسمومیت، اسهال و استفراغ از عوارض پرخوری به شمار می‌روند، تأکید کرد: نباید فریب سفره‌های رنگین در شب چله را خورد و طی مدت زمان محدود انواع مواد غذایی را در فاصله کوتاه همزمان با هم مصرف کرد.

برهانی اظهار داشت: کسانی که در اثر پرخوری و همه چیزخوری دچار مشکل نشوند قطعاً تأثیر این مسئله در درازمدت در بدن آنها ایجاد شده و معده، کبد و روده‌ها را دچار عوارض فراوان می‌کند.

وی با اشاره به اینکه افرادی که معده ضعیف‌تری داشته باشند با همه چیزخوری زودتر بیمار می‌شوند، گفت: متأسفانه ما ایرانی‌ها در زمان کنونی به سمت همه چیزخوری و پرخوری پیش رفته‌ایم و این سبب بروز انواع بیماری‌ها در میان ما شده است.

متخصص طب سنتی توصیه کرد: نیم ساعت قبل از مصرف غذا و یک ساعت و نیم پس از آن به هیچ عنوان نباید آب یا سایر مایعات را مصرف کرد چرا که این موضوع فرآیند هضم غذا در معده را با اختلال مواجه می‌سازد.

برهانی با تأکید بر اینکه باید هر لقمه غذایی حدود 30 تا 40 بار جویده شوند، گفت: کسانی که لقمه را سریع می‌بلعند احساس کرده که غذا در گلوی آنها گیر کرده است و سعی می‌کنند این مسئله را با مصرف آب و نوشیدنی‌ها رفع کنند در حالی که اگر هضم دهانی از طریق

جویدن به خوبی انجام شود هضم در معده نیز به خوبی پیش می‌رود.

وی با اشاره به اینکه برخلاف تصور عموم مواد غذایی بر اساس ترتیب بلعیدن در معده طبقه‌بندی شده و هضم می‌شوند، افزود: بنابراین اگر مواد غذایی مختلف را همزمان مصرف کنیم معده نیاز به حرارت‌های مختلف برای هضم آن دارد و پرخوری و همه چیزخوری سبب اختلال در هضم می‌شود.

متخصص طب سنتی تأکید کرد: در شب یلدا مصرف آجیل یا میوه باید یک ساعت و نیم پس از شام باشد. همچنین هندوانه و آجیل همزمان مصرف نشود.

برهانی در پایان خاطرنشان کرد: در گذشته مردم انواع غذاها را با هم مصرف نمی‌کردند و بخشی از آن مربوط به نبود صنعت و وجود غذاهای رنگین از شهرهای مختلف بود ولی امروزه صنعتی شدن و ورود میوه و غذاهای مختلف به شهرها سبب پرخوری، همه چیزخوری و ابتلا به انواع بیماری‌ها شده است.