

# ترشی را همراه چه غذاهایی نخوریم؟

- همراه غذاهای نفاخ ترشی نخورید:  
همراه غذاهای نفاخ از جمله خوراک لوبیا و دیزی آبگوشت ترشی کلم و گل کلم و هفتا بیجار که نفخ معده و روده ایجاد می کنند، نخورید.
- ترشی را با غذاهای دیرهضم مصرف نکنید:  
همراه با غذاهای بطءالهضم و دیرهضم مانند کباب جگر سیاه، ماهی، تخم مرغ نیمرو و... ترشی بادمجان مصرف نکنید.
- همراه با ماهی ترشی نخورید:  
خوردن ترشیجات با ماهی باعث ضعف کبد و سوء مزاج کبد می شود و ابتلا به بیماریهای سیستم ایمنی از جمله MS، ویتیلیگو(برص)، گیلن باره و ... را افزایش می دهد پس از خوردن هر نوع ترشی همراه با ماهی پرهیز کنید.
- ترشی را با ماست نخورید:  
ترشی را به همراه ماست نخورید زیرا اسیدلاکتیک موجود در ماست به همراه اسید استیک موجود در ترشی برای کسانی که معده حساسی دارند آزاردهنده است.
- فصل و زمان مناسب برای مصرف ترشیجات:  
بهترین زمان برای مصرف ترشیجات، سه ماهه زمستان و ماه اول بهار است. بهتر است در فصل تابستان و پاییز از مصرف ترشیجات پرهیز کنید. در زمستان بر اساس توصیه طب سنتی باید غذاهای دارای طبع گرم مصرف نمود بنابراین اگر متمایل به مصرف ترشی هستید به همراه این غذاها در این فصل ترشی مصرف کنید تا اعتدال را رعایت نموده باشید.
- بهتر است از خوردن ترشیجات در شب پرهیز کنید زیرا خوردن سرکه و ترشیجات در شب باعث دفع بیشتر کلسیم از بدن شده و موجب پوکی استخوان و ضعف اعصاب و حتی سکتته های مغزی و قلبی می شود.