

# 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 ترشيجات 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 ترشيجات:  
بهترین زمان برای مصرف ترشيجات، سه ماهه زمستان و ماه اول بهار است. بهتر است در فصل تابستان و پاییز از مصرف ترشيجات 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 ترشيجات در شب پرهیز کنید زیرا خوردن سرکه و ترشيجات در شب باعث دفع بیشتر کلسیم از بدن شده و موجب پوکی استخوان و ضعف اعصاب و حتی سکتة های مغزی و قلبی می شود.