توصیه‌های تغذیه‌ای طب ایرانی برای فصل بهار

25 فروردین 1403

با توجه به اینکه در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند، بهتر است غذاهایی که ساده و اجزا و ترکیبات کمتری دارند، مصرف شود.

دکتر علیرضا عباسیان – عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این‌که فصل بهار گرم و تر است، اظهار داشت: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است، از جمله این که در این فصل مصرف برخی غذاها مثل شیرینی‌ها، گوشت‌ها، غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند باید کاهش یابد.

عباسیان ادامه داد: در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حال‌شان بدتر می‌شود و به عنوان مثال نوجوان‌ها و جوان‌ها ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کهیرهای پوستی، آلرژی و حساسیت، خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه، حالت زکام و ...افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه بر همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است، عدم مصرف گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی‌جات توصیه می‌شود. همچنین مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرهای خنک استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید عطرهایی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرهای شیرین استفاده کنند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تاکید کرد: در هم خوری‌ها را باید کم کرد. مصرف اغذیه‌جات خشک نسبت به آن‌هایی که چرب هستند، برتری دارد و در مورد شیرینی‌ها توصیه می‌کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود. در مورد میوه‌ها هم توصیه می‌کنیم که در هم خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند. مثلا امروز سیب مصرف کنند فردا خیار و پس فردا نارنگی یا پرتقال بخورند. البته یک قاعده کلی هم وجود دارد که در هر فصلی میوه آن فصل باید خورده شود. یعنی خوب است که ما در فصل بهار میوه‌هایی که مخصوص فصل بهار است را میل کنیم. مثلا پرتقال یا نارنگی میوه‌های فصل زمستان است و بهتر است در همان فصل استفاده شوند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این‌که در این فصل باید بیشتر غذاهایی که ساده هستند میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد؛ اظهار داشت: در گذشته ما ایرانی‌ها غذاهایی داشتیم که بسیار ساده بودند و اجزایش کم بود. مثلا انواع املت‌ها، تخم مرغ، خاگینه‌ها، هویج یا بادمجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به شکل کله‌جوش استفاده می‌شود. همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حبوباتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تر هستند.

وی افزود: در کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلا شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، نقره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول خوب نیست و در فصل بهار از آنجایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت؛ عباسیان بیان کرد: در میان آجیل‌ها ما بیشتر فندق و بادام و تا حدودی پسته را توصیه می‌کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب‌گردان، تخمه ژاپنی و تخم هندوانه هم خوب است اما گردو ممکن است افراد را تا حدودی اذیت کند و به علاوه بادام زمینی یا بادام هندی هم به دلیل گرمی و خاصیت آلرژنی که دارند می‌توانند تا حدودی برای بدن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، اذیت‌کننده باشند. حالا اگر این ترکیبات با هم مخلوط شوند قاعدتا اذیتش بیشتر می‌شود و برای مثال مصرف انواع باقلواها چون معمولاً تنوعی از این آجیل‌ها را دارند و به آن‌ها انواع شیرین‌کننده‌ها و گاها مواد نگه‌دارنده می‌زنند، ممکن است اذیت کننده باشند.

این متخصص طب سنتی ضمن اشاره به اینکه در میان آجیل‌ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام، یادآور شد: فاصله‌گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از مصرف یک سری آجیل و شیرینی، غذا خورده نشود. یک مقدار گرسنه بودن توصیه می‌شود و بهتر است همیشه سیر از سر سفره بلند نشویم و هنگام بلند شدن از سر سفره یک مقدار گرسنه باشیم.