

# توصیه‌های یک متخصص طب ایرانی برای تغذیه در فصل بهار

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در فصل هوا گرم‌تر شده و رطوبت افزایش پیدا می‌کند، برخی افراد، ممکن است با مشکلاتی چون آلرژی، کهیر و آبریزش مواجه شوند.

علیرضا عباسیان متخصص طب ایرانی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توجه به ویژگی‌های فصل بهار تأکید کرد: رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌تواند به تعادل بدن در این فصل کمک کند.

وی ادامه داد: در بهار بهتر است مصرف شیرینی‌ها، گوشت قرمز و غذاهای تند را کاهش داد. همچنین خوردن غذاهای ساده و سبک، مانند آش جو، نان جو و حبوبات خنک مثل عدس و ماش، توصیه می‌شود.

عباسیان با اشاره به اهمیت انتخاب صحیح عطرها در این فصل افزود: افرادی که مزاج گرم دارند بهتر است از عطرهاى خنک مانند گلاب و نیلوفر استفاده کنند و از بوهای تند و شیرین مثل مشک پرهیز نمایند.

متخصص طب ایرانی در مورد مصرف میوه‌ها نیز توصیه کرد: بهتر است افراد از درهم‌خوری پرهیز کنند و هر روز یک نوع میوه مصرف کنند؛ مثلاً امروز سیب، فردا خیار و پس‌فردا نارنگی. همچنین خوردن میوه‌های فصل خودشان مناسب‌تر است، مثلاً پرتقال و نارنگی که مخصوص زمستان هستند، در بهار کمتر مصرف شوند.

این متخصص طب سنتی درباره آجیل‌ها نیز توضیح داد: مصرف فندق، بادام و پسته در این فصل توصیه می‌شود، اما گردو و بادام هندی به دلیل گرمی و خاصیت آلرژی، ممکن است برخی افراد را اذیت کند. همچنین بهتر است آجیل‌ها به صورت جداگانه مصرف شوند؛ مثلاً یک روز تخمه کدو، روز بعد بادام.

وی در پایان به اهمیت رعایت فاصله در غذا خوردن اشاره کرد و خاطرنشان کرد: بهتر است افراد بلافاصله پس از مصرف آجیل و شیرینی، غذا نخورند و همیشه با کمی احساس گرسنگی از سر سفره بلند شوند. این کار به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند و بدن را متعادل نگه می‌دارد.