

فایده‌های خوراکی‌هایی با طبع گرم

غذاهایی که طبع گرم دارند، باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شوند.

این غذاها از یک طرف مانع افزایش وزن می‌شوند و از سوی دیگر طبع سرد را از بین می‌برند.

افزایش متابولیسم بدن با غذای گرم

براساس مطالعات متخصصان تغذیه بر روی غذاهای گرم، مشخص شد که مصرف غذاهای تند در هفت روز هفته میزان مرگ و میر را تا ۱۴ درصد کاهش و این غذاها متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند.

برخی از ادویه‌ها مانند دارچین، زیره، زردچوبه، فلفل سیاه و فلفل قرمز می‌توانند متابولیسم بدن را افزایش دهند و اشتها را کمتر کنند. یک مطالعه بر روی [غذاهای گرم](#) نشان داد که خوراکی‌های طبع گرم می‌توانند از رشد چربی‌های اضافه پیشگیری کنند.

پیشگیری از التهاب با مصرف غذاهای دارای طبع گرم

مصرف غذاهای گرم، التهاب‌ها در بدن را بهبود می‌بخشد برای مثال در زردچوبه مقدار زیادی کورکومین وجود دارد که التهاب را در بدن کم می‌کند. در داروی آیورودیس هم که خاصیت ضدالتهابی دارد، از سیر و زنجبیل استفاده می‌شود. غذاهای با طبع گرم می‌تواند با مشکلاتی مثل آرتروز، اختلالات خود ایمنی، سردرد و حالت تهوع مقابله کند.

مقابله با سلول‌های سرطانی

یکی از فواید مصرف غذاهای با طبع گرم و خشک مقابله با سلول‌های سرطانی است. تحقیقات نشان می‌دهد که کپسایسین می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی در بدن را کند کند. حتی در مواردی هم این سلول‌ها به طوری کلی از دفع می‌شوند. بر اساس مطالعات کپسایسین برای سلول‌های سالم مفید است. اما می‌تواند رشد [سلول‌های سرطانی](#) را از بین ببرد. این ماده‌ی غذاهایی در برخی از غذاهای گرم مثل فلفل و دارچین وجود دارد.

از بین رفتن باکتری‌ها با خوراکی‌های گرم

مصرف غذاهایی که طبع گرم حاوی چندین آنتی اکسیدان هستند و با باکتری‌های مضر بدن مقابله می‌کنند. برای مثال زردچوبه و زیره از جمله ادویه‌های گرمی هستند که چندین آنتی اکسیدان قدرتمند را در

خود جای داده‌اند.

خوراکی‌های طبع گرم چی بخوریم؟

برای اینکه غذاهای خود را گرم کنید، بهتر است به آن‌ها ادویه‌ها و مواد غذایی گرم اضافه کنید. برای مثال با نیمرو و یا املت فلفل سیاه و زردچوبه میل کنید. دمنوش آویشن و پونه کوهی طبع گرم دارند.

همچنین می‌توان چای را با زنجبیل و لیمو میل کنید. چای سیاه طبع سرد دارد و برای فصل زمستان نباید زیاد مصرف کنید. اما اگر به نوشیدن چای عادت دارید، همراه با آن زنجبیل و یا دارچین مصرف کنید. این کار نه تنها طعم چای را خوشایندتر می‌کند، بلکه طبع را هم گرم نگه می‌دارد.

برای مصرف خوراکی‌های طبع گرم مراقب باشید

اگرچه غذاهایی که طبع گرم دارند، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. اما نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی کنید. زیرا باعث درد معده، اسهال و یا استفراغ می‌شوند.

تخریب سیستم ایمنی بدن هم در نتیجه‌ی زیاده‌روی در مصرف غذاهای گرم ایجاد می‌شود. کپسایسن یکی از موادی که در اغلب غذاهای گرم وجود دارد و در دراز مدت مشکلات زیادی را برای سیستم گوارش ایجاد می‌کند.