

نگاه متخصص طب سنتی

دکتر غلامرضا کرفاشاری استاذ دانشکده علوم پزشکی تهران



آشنایی با مزاج خوراکیها

گرم و تر: شیر محلی تازه، کوه ماست چکیده، انواع ترپ، سیب زمینی ترش، شلغم، هویج، خشکپز، انواع توت، به جز توت رنگی، خربزه، خیار چینی، طالبی، گرمک، تربچه، شنبدر، یونجه، گلایب، گیلاس، سیب، انجور، گرم، کاساله، کوسفند، پاخته، گلکرم، سفید، چکر سیاه، زان، مغز، میگو، بادامزمین، تخم طالبی، کنجد و روغن کنجد و شیوه و نحوه انگیز

گرم و خشک: پنیر کهنه، پیاز، چغندر، خرما، کلم قمری، موسیر، تخم ریحان، توت، زردچوبه، فلفل سیاه، زنجبیل، پونه، پیازچه، ترخون، تره، جعفری، زردآبانه، رحمان شاه تره، شنبلیله، کرفس، کنگر، کزنه، مارچوبه، نعنای، جود، دوسره لپه، نخود، بلدرچین، بوقلمون، گاو، دل، دارچین، خردل، چای سبز و سیاه، بادرنجبویه، زرشک، اسطوخودوس، زردچوبه، زعفران، زعفران، زنجبیل، میخک، هل، لایل، نمک، سیاهانه، زیره، کاکائو، تخم آفتابگردان، پسته، بادام هندی، فندق، گردو، شاهانه، روغن زیتون، عسل، شیر، خرما و سایر... (text continues with many more items)

تأثیر مزاج بر رژیم‌های چاقی و لاغری در گفت‌وگو با دکتر محمد فصیحی دستجردی متخصص عفونی و محقق طب سنتی

سرکه سیب به افراد چاق و سردمزاج توصیه نمی‌شود

به سمت اعتدال برود، نه اینکه از سرد و تر به گرم و خشک تبدیل شود. اگر فردی بدون توجه به مزاجش رژیم بگیرد، چه مشکلاتی پیش‌رو خواهد داشت؟



افراد دارای مزاج گرم و تر، باید ابتدای راه کاهش وزن، مصرف خوراکی‌هایی با مزاج سرد و خشک را افزایش دهند تا مزاج آنها به مرور زمان متعادل شود. از طرف دیگر، افرادی که مزاج سرد و تری دارند، باید مصرف خوراکی‌های دارای مزاج گرم و خشک را در برنامه غذایی خود افزایش دهند. به همین دلیل است که ما نمی‌توانیم برای تمام افرادی که قصد کاهش وزن دارند، نسخه یکسانی بپیچیم و توقع داشته باشیم این افراد نتایج یکسان از این نسخه واحد بگیرند



ما باید ببینیم مزاج او با چه صورت است، تا بتوانیم با اصلاح مزاج، قدم موثرتری در کم کردن وزن فرد برداریم. افراد دارای مزاج گرم و تر، باید به مزاج سرد و خشک تغییر دهند. مزاج سرد و خشک را افزایش دهند تا مزاج آنها به مرور زمان متعادل شود. از طرف دیگر، افرادی که مزاج سرد و تری دارند باید مصرف خوراکی‌های دارای مزاج گرم و خشک را در

اما در مجموع ۴ نوع مزاج داریم: گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، سرد و خشک. افرادی که مزاج سرد و خشک، معمولا کسانی‌اند که از چاقی یا اضافه وزن رنج می‌برند. افرادی که مزاجشان به سمت سردی و تری تمایل دارد، افرادی با چربی بیشتر و افرادی که مزاجشان به سمت گرمی و تری تمایل دارد، افرادی با توده عضلانی بیشتر هستند. به عبارت ساده‌تر، سرد و تری چاق‌دار چربی بیشتر و گرم و تری چاق‌دار عضله‌های بیشتری هستند.

به این ترتیب، می‌توان این‌طور گروه‌بندی کرد که خانم‌های چاق معمولا در گروه افرادی با مزاج سرد و تر قرار می‌گیرند و آقایان چاق به گروه افرادی با مزاج گرم و تر. اینها بخشی از گفته‌های دکتر محمد فصیحی دستجردی، متخصص تغذیه و محقق طب سنتی درباره تأثیر مزاج افراد بر چاقی یا لاغری آنها بود. در ادامه در گفت‌وگو با ایشان، بیشتر به تأثیر مزاج‌ها بر بهبود روند لاغری یا چاقی افراد می‌پردازیم.

اگر افراد چاق، دارای مزاج سرد هستند، یعنی لاغر مزاج خشکی می‌زنند؟ بله، افرادی که مزاج سرد و خشک هستند، مزاج خشکی دارند. با سرد و خشک با گرم و خشک، به‌طور کلی هم، بجهای دارای مزاج گرم‌تری هستند. این‌ها به‌جای لاغر مزاج گرم و خشک‌دارند. هرچند در بعضی از موارد محدود، بجهای لاغر

۴ مزاج، ۴ نکته

قبل از ورود به بحث مزاج‌ها کافی است همین نکته کلی را بدانید که بیشتر خشک مزاج‌ها دارند یا سرد و خشک با گرم و خشک، به‌طور کلی هم، بجهای دارای مزاج گرم‌تری هستند. این‌ها به‌جای لاغر مزاج گرم و خشک‌دارند. هرچند در بعضی از موارد محدود، بجهای لاغر مزاج سرد و خشک، معمولا کسانی‌اند که از چاقی یا اضافه وزن رنج می‌برند. افرادی که مزاجشان به سمت سردی و تری تمایل دارد، افرادی با چربی بیشتر و افرادی که مزاجشان به سمت گرمی و تری تمایل دارد، افرادی با توده عضلانی بیشتر هستند.

دقیقا به‌طور کلی، اگر ما تصمیم داشته باشیم وزن فردی را پایین بیاوریم، باید سعی کنیم رطوبت بدن او را کم کنیم و مواد غذایی با طبیعت خشک را بیشتر در رژیم غذایی او جای دهیم. این درحالی است که اگر ما بخواهیم توصیه‌ای به افراد لاغر و دارای مزاج گرم و خشک مانند زیره و فلفل را به برنامه غذایی خود بیفزاییم، این مواد غذایی، علاوه بر افزایش سوخت‌وساز بدن این افراد، باعث کاهش تری مزاج آنها و پیشرفت مزاج به سمت اعتدال می‌شوند. پس اگر کاهش رطوبت بدن، می‌تواند منجر به کاهش وزن شود، افزایش رطوبت بدن، هم افزایش وزن را در پی خواهد داشت؟

در آقایان، عطش زیاد، دهان خشک، تمایل شدید به فصل زمستان، تمایل به خوردن خیار و کاهو، عصبانیت زودهنگام و فروکش کردن سریع آن، غشله‌های طرفی، اما قوی، در آقایان استخوان‌های محکم و قوی، با مشکلات گوارشی محدود. مزاج سرد و خشک، بینی خشک، تمایل به مصرف شیرینی‌ها و گرمی‌ها، تمایل

لاغر کردن، خشکی زودهنگام از برنامه‌های رژیم درمانی، شاخه به شاخه شدن، کارها بالاتری زیاد و نیمه کاره ماندن آنها، عصبانیت کم، اما شدید، توانایی فعالیت مبتدا با خواب منتهی، علاقه‌مند به مشرد و موسیقی. مزاج گرم و خشک: لاغر، گرمایی، عدم تحمل فصل تابستان، ریزش موی جلوی سر، دارای بینی نسبتا بزرگ، موهای سینه بیشتر

تشنگی کم، مرطوب بودن دهان، تمایل به مصرف شیرینی و ادویه، عدم تمایل به خوردن لبنی‌ها، علاقه به فصل تابستان، صبور. مزاج گرم و تر: درشت‌اندام، موهای پریشان، تشنگی پر و قوی، عدم تحمل گرمای یا سرمای شدید، علاقه به شیرینی و ترشی، علاقه به انواع غذاهای شجاع و جسور، غشله‌های بیشتر، فعال، خواب خوب، غذای خواب، پراشتها ناموفق در

تشنگی کم، مرطوب بودن دهان، تمایل به مصرف شیرینی و ادویه، عدم تمایل به خوردن لبنی‌ها، علاقه به فصل تابستان، صبور. مزاج گرم و تر: درشت‌اندام، موهای پریشان، تشنگی پر و قوی، عدم تحمل گرمای یا سرمای شدید، علاقه به شیرینی و ترشی، علاقه به انواع غذاهای شجاع و جسور، غشله‌های بیشتر، فعال، خواب خوب، غذای خواب، پراشتها ناموفق در

۲۰ توصیه تغذیه‌ای به مسافران فصل گرم

باهر وعده غذا یک لیموی تازه بخورید

نگاه کارشناس

دکتر آراسب دیانمقدم متخصص بهداشت مواد غذایی



آیا سرکه، سالاد را ضدعفونی می‌کند؟

یکی از بازرهای عامه و رایج میان بیشتر افرادی است که اگر در سفر یا رستوران، غذای سرکه‌روی سالاد بخورند، دیگر نباید نگران آلودگی‌های احتمالی موجود در سالاد باشند و می‌توانند بدون دغدغه و نگرانی این‌ها را بنهند. سبزیجات خود را مصرف کنند. واقعیت این است که اسیدی کردن pH خوراکی‌های مصرفی می‌تواند به زین رفتن میکروب‌های موجود در ماده غذایی کمک کند و اگر pH به زیر ۲٫۶ برسد، میکروب‌ها تا حد قابل توجهی از بین می‌روند. این در حالی است که همین سرکه هم با ایجاد محیطی اسیدی، نه‌تنها نمی‌تواند مواد ضد سرکه میکروب‌ها را از بین ببرد، بلکه به هیچ عنوان آن را به از بین بردن تخم یا کیسه‌های انگل هم نتواند.



می‌تواند گزینه بسیار خوبی در سفر باشند. ۱. مصرف تخم‌مرغ نیم‌پز یا صغلی هم در سفر به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. از سیسولان رستوران‌های محلی بخواهید. غذاهایی که حاوی تخم‌مرغ هستند را در تخم‌مرغ کاملا سفت برای شما سرو کنند. ۲. ماهی، میگو و غذاهای دریایی، غذاهای جذابی هستند، اما حواستان باشد اگر قرار است در سفر، ماهی یا میگوی خاص و جدیدی را امتحان کنید، حتما ابتدا کمتر از ۲۰ گرم از آن را مصرف کنید تا مطمئن شوید حساسیت غذایی به آن نوع خاص از ماهی یا میگو ندارید. سپس بشقاب کاملی سفارش دهید. ۳. در سفر، مصرف تخم‌مرغ نپزیده‌های خشک سفارش ندهید که نیازی به افزودن پیخ ندارند زیرا سلامت و بهداشتی‌ایی که از آن پیخ تهیه‌شده، به هیچ عنوان معلوم نیست. ۴. سعی کنید وعده‌های غذایی را در رستوران‌های تمیز و بهداشتی میل کنید و دور بفرمایید و غذاهای خیابانی که امکان آلوده شدن مواد اولیه موجود در غذاهایشان بسیار زیاد است، خط بکشید. ۵. میوه یا غذا را سفارش ندهید تا اگر ذائقه‌تان با آن هماهنگ نبود، با سفارش خود را عوض کنید یا آن را بشوید و فروشنده بخواهد تغییراتی در سفارش شما ایجاد کند. ۶. خوردن گوشت‌های نیم‌پز در سفر، به ۲ دلیل به شدت ممنوع است. دلیل اول اینکه ممکن است متعلق کننده آلودگی و عامل مسومیت باشند. دلیل دوم هم آنکه تری در صورت سالم بودن، ممکن است سازگاری کافی با سیستم گوارشی‌تان نداشته باشد. مشکلاتی مانند نفخ شدید، ریفلاکس، اسهال یا یبوست ایجاد کنند. ۷. هرگز در شهرها و کشورهای دیگر، آب غیربسته‌بندی نخورید. حتی اگر به سلامت آب‌های بسته‌بندی هم اعتمادتان نرود، می‌تواند آنها را قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه جوشانید. ۸. سبزیجات کبابی یا توری که با کمی روغن زیتون یا کتچد طعم‌دار شده‌اند، هم

باید به سبب مزاج خود از خوردن آن‌ها پرهیز کنید. ۹. افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، باید به سبب مزاج خود از خوردن آن‌ها پرهیز کنند. ۱۰. افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، باید به سبب مزاج خود از خوردن آن‌ها پرهیز کنند.



نیابند و آشپز آن رستوران بتواند تغییراتی در مزاج غذا ایجاد کند. ۱۱. یکی از این تری خوراکی‌ها در سفر، انواع نان‌های محلی هر منطقه است که هم می‌تواند بهترین گزینه برای سفر باشد. ۱۲. هم گزینه‌های گرم و تر و هم گزینه‌های سرد و تر و هم گزینه‌های سرد و تر و هم گزینه‌های سرد و تر. ۱۳. یکی از راه‌های افزایش سلامت در سفر، ارتقای قدرت سیستم دفاعی بدن است. بنابراین، تا می‌توانید در سفر مصرف آبمیوه‌های تازه و طبیعی، مخصوصا آب انواع مرکبات که حجم بالایی و ویتامین C را در خود جای داده‌اند، در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. اگر برایتان مقدور بود، با تمام وعده‌های غذایی خود تا بتوانید در سفر، آبمیوه‌های تازه و طبیعی، مخصوصا آب انواع مرکبات که حجم بالایی و ویتامین C را در خود جای داده‌اند، در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. اگر برایتان مقدور بود، با تمام وعده‌های غذایی خود تا بتوانید در سفر، آبمیوه‌های تازه و طبیعی، مخصوصا آب انواع مرکبات که حجم بالایی و ویتامین C را در خود جای داده‌اند، در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. اگر برایتان مقدور بود، با تمام وعده‌های غذایی خود تا بتوانید در سفر، آبمیوه‌های تازه و طبیعی، مخصوصا آب انواع مرکبات که حجم بالایی و ویتامین C را در خود جای داده‌اند، در برنامه غذایی‌تان داشته باشید.

دوست است که یکی از فائمه‌لوروع لذت‌های سفر، غذا خوردن است. اما همه ما می‌توانیم در تمام طول سال، هر آنچه که دوست داریم را در شهر یا خانه خودمان مصرف کنیم. بنابراین اگر به شهر یا کشوری می‌روید که علاقه چندانی به غذاهای آنها ندارید، اضرائی به غذا خوردن به هر قیمتی نداشته باشید. حالا اگر مجبور بودید غذاهای محلی بخورید یا اصلا علاقه به تاجر به مصرف خوراکی‌های جدید در سفر داشتید، حداقل این ۲۰ نکته ساده را که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، رعایت کنید. ۱. اگر در شهر یا کشوری که برای اولین بار به آنجا سفر کرده‌اید تصمیم به خوردن غذاهای آن منطقه گرفتید، سعی کنید سادترین غذا که ترکیبات واضحی دارد، انتخاب کنید. غذاهای دارای ترکیبات مخلوط مانند گوشت‌ها و سبزی‌های چرخ شده که نمی‌توانید مواد اولیه آنها را تشخیص دهید، اصلا گزینه مناسبی نخواهند بود. ۲. اگر جزو افرادی هستید که حساسیت غذایی را در طول زندگی‌تان تجربه کرده‌اید، سعی کنید از خوردن سبزی‌های محلی یا غذاهای حاوی سبزی‌های محلی در شهرها و کشورهای دیگر خودداری کنید. به جای آن، از مسوول رستوران بخواهید فقط سبزی‌های آشنا و مشخصی که قبلا خورده‌اید را در غذا شما بپزد. ۳. در شهرها یا کشورهای دیگر، میوه‌ها یا خوراکی‌های جدید را یک به یک امتحان کنید تا اگر به میوه یا خوراکی خاصی حساسیت داشتید، متوجه آن حساسیت بشوید و دیگر آن خوراکی حساسیت‌زا را میل نکنید. ۴. قبل از سفارش غذا در سفر، حتما مسوول رستوران درباره مواد تشکیل دهنده غذایی که قرار است مصرف کنید، پرسید. شاید بخود، سبزیجات یا چاشنی‌هایی که قرار است در غذای شما باشند، باب میلتان