هفته‌نامه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی
منتشره شده در □□□□ □□□□ □□□□ □□□ (https://partosokhan.ir)

غذاهای مناسب فصل سرما

17 آبان, 1402 - 13:33 akbari

علیرضا ابوالفضلی، (کارشناس طب سنتی): توصیه میشود از اول پاییز شروع کنیم به استفاده از دمنوشهای گرم مثل دارچین، زنجبیل، بادرنجبویه، آویشن و پونه که واکسینه میکند و آنتیاکسیدان بالایی دارد. چند ماه چای را کنار بگذاریم و این دمنوشها را استفاده کنیم. ماست، دوغ، دلستر و نوشابه را از سبد غذایی حذف کنیم، برنج کمتر بخوریم و یا سبوس برنج در آن بریزیم.
مصرف کاهو، خیار و گوجهفرنگی را که طبع سرد دارند، کمتر کنیم. سهنقطه سرد در بدن وجود دارد که مغز، ریه و کف پاست. باید مراقب باشیم با سردیهای بیشتر، این سهنقطه بیش از حد تحت تاثیر قرار نگیرند.
پیشینیان ما، روی غذاها در فصول مختلف دقت داشتهاند. از قدیم رسم بوده برای صبحانه در فصول سرد سال، ارده شیره میخوردند و ما هم باید به این خوراکی و یا حلواارده، اهتمام داشته باشیم.
شبها با لباس گرم بخوابیم. ما شبها دمای خانه را بالا میبریم و با لباس تابستان میخوابیم و این خیلی بد است که باعث میشود بدن، باد زمستان و پاییز را بخورد و بیماریهایی به وجود آید. در زمستان، شبها زودتر بخوابیم و صبحها زودتر بیدار شویم.
ایمن نگهداشتن بدن با آنتیبیوتیکها و غذاهایی که دارای آنتیاکسیدان هستند؛ مثل میوهجات، میتواند در پاییز و زمستان مفید باشد.
انار بخوریم؛ چون باعث تصفیه خون در بدن میشود، خون را رقیق میکند که ایمنی بدن را بالا میبرد.
بحث اقلیمی در این موارد مذکور، تاثیری ندارد و باید این موارد را رعایت کند. ایرانیان به سیر بیاهمیت هستند، کسی که ۴۰ روز سیر بخورد، برای بدنش هیچ اتفاقی نمیافتد. در این فصلها با روغن بنفشه یا زیتون، پیشانی و پشتگوشهایمان را چرب کنیم.

دسته بندی مطالب:
سلامت خانواده [1]

نشانی
منبع: https://partosokhan.ir/content/%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D9%81%D8%B5%D9%84-%D8%B3%D8%B1%D9%85%D8%A7?page=21

پیوندها
https://partosokhan.ir/taxonomy/term/31 [1]