



پیشنادهایی برای وعده‌های غذایی

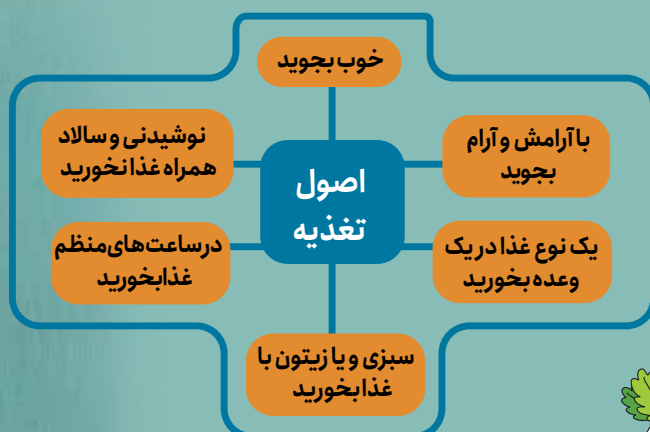
• **غذا:** آبگوشت با نخود، نخود پخته بدون گوشت، شامی نخودچی، فلافل خانگی، آش سبزی، پلوماهیچه، تخم مرغ عسلی، حریره بادام، شیربرنج، شله زرد، حلیم، تاس کباب با به، خورشت به و آلو، خورشت سیب و آلو، کوکوی به، آبگوشت به، خورشت هویج، هویج پلو، کوفته هویج، شامی هویج، خوراک گوشت و هویج، کوفته ریزه، کله گنجشکی، کوکوسبزی، کوفته ریحان، ریحان پلو، خورشت کدو با شیرۀ انگور، خورشت کدو حلوائی، آش انار، سوپ جو با هویج و جعفری، خورشت خلال بادام، کشمش پلو، ماش پلو.

در شماره قبل توضیح دادیم که بر اساس طب ایرانی، برای سالم بودن باید به شش اصل مهم توجه کنیم. در مورد ورزش و خواب مناسب هم چند نکته گفته شد. در این مقاله اصل سوم را شرح می‌دهیم.

اصل سوم: تغذیه

امروزه در مطالعات، ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با بیماری‌های مزمن به روشنی نشان داده شده است. تغییر و اصلاح روش تغذیه یک راهبرد مهم جهانی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. غذاهای اصلی تمام گروه‌های مزاجی عبارت‌اند از: حبوبات، نان، غلات، مغزها، گوشت‌ها، چربی و شیرینی‌های ملایم (مربا و شیرۀ انگور)، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات.

چند نکته در مورد برخی آداب غذا خوردن



سلامتی

سبک زندگی

طب ایرانی

دکتر زهرا صالحی



حال خوب زندگی



• **تنقلات:** بادام، پسته، فندق، گردو، نخودچی، کشمش، مویز، آرد نخودچی با شکر، آرد جوی بوداده با شکر، نارگیل و شکر، سیب (خشک شده و لواشک)، انجیر خشک.

• **میوه:** سیب، به، گلابی، انار شیرین، انجیر، انگور. خوردن انار سبب تقویت کبد، خوردن به و گلابی شیرین سبب تقویت معده و خوردن سیب سبب تقویت قلب می‌شود.

• **سبزی‌ها:** هویج و زردک، شلغم، کدو، زیتون، ریحان، جعفری، گشنیز، اسفناج، بادرنجبویه.

• **گوشت:** گوسفند، مرغ، کبک، بلدرچین.

• **نان:** نان گندم سبوس دار، برشته و خوب تخمیر شده.

• **برنج:** چند ساعت خیسانده شود، و بعد به صورت آبکش پخته شود. سبزی‌هایی مثل شوید را می‌توان به برنج افزود. برنج در ترکیب با هویج، کشمش و کمی زعفران مفید است.

• **نوشیدنی:** شیر عسل، شیر با شیرۀ انگور، شربت شیرۀ انگور، سکنجبین (به خصوص بعد از غذاهای دیرهضم)، آب سیب، آب هویج، آب انار، شربت گلاب، دمنوش به، دمنوش سیب و...

پرهیزهای غذایی

غذاهای زیر برخی دیرهضم هستند و برخی سودازا (در مبحث‌های بعدی با سودا آشنا می‌شوید). در نتیجه برای حفظ سلامتی این غذاها را کمتر بخورید.

قارچ، سالاد ماکارونی، پاستا، سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا، کله‌پاچه، آش رشته، ارده، خرما، سرخ‌کردنی‌ها، شیرینی، بادمجان، گوشت گاو، ترشی، شوری‌ها، میوه‌های کال مثل گوجه سبز، چای پررنگ، عدس، ذرت، نان خمیری و کم سبوس، دم‌پخت و کته.

