

نکات تغذیه در فصل بهار را بشناسید

گرم شدن تدریجی هوا در بهار باعث ضعف قدرت هاضمه می‌شود با رعایت نکات ساده و کاربردی در انتخاب صحیح خوراکی‌های بهاری، می‌توان بر تغییرات، بیماری‌ها و اختلالات ناشی از تغییر فصل‌ها غلبه کرد.

با فرا رسیدن فصل بهار طبیعت بدن نیز دچار تغییر و تحول می‌شود. باقی ماندن مواد زائد بدن در زمستان و رقیق شدن و به حرکت درآمدن این اخلاط به سوی اندام‌های ضعیف در فصل بهار موجب ابتلا به بیماری‌هایی مانند دمل‌ها، ورم‌های چرکی، جوش‌ها، خارش، ورم‌های حلق، خونریزی بینی، زکام، گرفتگی صدا، سرفه، صرع، سکنه‌ها و بیماری‌های دیگر می‌شود. پس بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک و متعادل استفاده کرد. با ما همراه باشید تا با نکات تغذیه در فصل بهار آشنا شوید.

در فصل بهار وعده‌های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید

سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم. در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید. فصل بهار زمان مناسبی برای شروع رژیم کاهش وزن و رهایی از چربی‌های اضافه است. روزه‌داری سبک برای مدت کوتاه (در نیمه‌های فروردین) می‌تواند برای پاکسازی کبد مفید باشد.

مصرف این نوشیدنی‌ها در فصل بهار مفید است.

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است. به علاوه مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آلبالو، به، غوره، انار، سکنجبین، کاسنی و زرشک توصیه می‌شود.

در وعده ناهار از حبوبات و سبزیجات استفاده کنید

قبل از وعده ناهار حتما صبحانه‌ای سبک که شامل آبمیوه و چند تکه میوه باشد میل کنید.

برای وعده ناهار بیشتر از انواع لوبیای تازه، جوانه‌های ماش، لوبیا، عدس و بونجه و سبزیجات سبز رنگ جوان استفاده کنید.

آش جو، آش آبغوره، آش تهرندی، خورش کدو، بورانی، آش دوغ، آش ماست و سوپ سبزیجات، خورشت‌ها و خوراک‌های سبزیجات که بدون سرخ شدن و با ادویه‌هایی چون ریحان، رازیانه، مرزنجوش، رزماری، زیره سیاه و شوید طعم‌دار شده باشند انتخاب‌های مفیدی هستند.

میوه‌های تازه مثل زردآلو، انجیر، انگور، آلو، انواع توت‌ها به همراه بادام خام و فرنی، تهرندی ترش یا شیرین، کاهو یا سکنجبین نیز میان وعده‌های مفیدی هستند و مصرف آن‌ها نسبت به تنقلات گرم مانند گردو و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد.

در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید

برای کمک به پاکسازی کبد از غذاهایی با طبع گرم، تلخ و به ویژه شور باید پرهیز شود. مصرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است. مصرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید

دیدگاهی در بین برخی متخصصین تغذیه وجود دارد که میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل رویش آن‌ها مصرف نمود. براساس این نظریه مصرف میوه‌ها و سبزیجات هر فصل در همان فصل می‌تواند بیش از پیش مفید باشد و به پاکسازی بدن از سموم تجمع یافته کمک کند.

برنامه غذایی و خواب منظمی داشته باشید

براساس نظر متخصصین نظم برنامه غذایی و ساعت خواب به هنگام تغییر فصل که بدن نسبت به تغییرات محیطی حساس‌تر می‌شود و بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرد توصیه می‌شود.

ورزش زیاد و حمام مکرر در فصل بهار ممنوع است

در فصل بهار، غذا های گرم و خشک نخورید و از انجام ورزش زیاد و سنگین اجتناب نمایید . همچنین از حمام مکرر خودداری شود و به جای آب از عرق کاسنی یا عرق شاه تره استفاده شود.

از خوردن غذاهای کنسروی و مانده پرهیز کنید

در فصل بهار ، غذاهای شور ، غذاهای کنسروی، مانده ، غذاهای غلیظ مانند کله پاچه، خامه و ماست ترش نخورید.

گرسنگی نکشید

گرسنگی سبب تحریک بیشتر اخلاط می شود پس نباید اجازه دهید که بیش از حد گرسنه شده و سپس غذا بخورید . در این فصل هنگام گرسنگی بهتر است مواد غذایی سبک و کم کالری مثل میوه ها و سبزیجات را میل کنید.

گوشت کمتر مصرف کنید

در فصل بهار بهتر است گوشت گوسفند ، گوساله ، گاو کمتر مصرف شود زیرا مصرف زیاد گوشت باعث افزایش گرمی و رطوبت در بدن می شود و به علت گرم و تر بودن فصل بهار ، مصرف بیش از حد گوشت باعث ایجاد بیماری در بدن می شود.

در این فصل بهتر است گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین مصرف شود . همچنین با گرم شدن هوا، قدرت هاضمه کاهش یافته و معده افراد نمی تواند غذاهای گوشتی را هضم کند و هضم بد غذا اخلاط نامناسب را در بدن می سازد.