کد خبر: ۴۵۹۸۷۴
یکشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۱ ۱:۳۰

"سردی شدن" دقیقا یعنی چه؟!

بسیار شنیده ایم یا برایمان پیش آمده که با خوردن غذا های سرد اصطلاح سردیم شده یا سردی کردن را به کار برده یا برده ایم، برای اینکه از این اتفاق که به سلامتی ما آسیب جدی می زند جلوگیری کنیم با ما در مجله خبری پرسون همراه باشید و مطلب ذیل را از نظر بگذرانید

به گزارش سایت خبری پرسون، اصطلاح «سردی کردن یا شدن»، معمولا برای دل‌درد، دل‌پیچه و گاهی هم حالت تهوع بعد از زیاده‌روی در مصرف خوراکی‌هایی با طبع سرد و خشک یا سرد و تر به کار می‌رود. فصل‌های بهار و تابستان، فصل میوه‌های با طبع سرد هستند و افراد بیشتر سردی را تجربه می‌کنند. در این مطلب و در ادامه سلسله مطالب مجله خبری پرسون بیشتر با خوراکی‌های سرد، مصلح‌های آنها و راه‌های پیشگیری از دچار شدن به سردی آشنا شویم.

آیا درست است که می‌گویند تمام لبنیات طبع سردی دارند و با مصرف آنها سردی‌مان می‌کند؟

تقریبا تمام لبنیات جز پنیر کهنه، شیر محلی تازه، کره و ماست چکیده، طبع سردی دارند. بین لبنیات، پنیر تازه، خامه، دوغ، سرشیر، شیر پاستوریزه و ماست معمولی، طبع سرد و تر دارند و کشک و قره‌قروت طبعشان سرد و خشک است.

چطور می‌توان از سردی کردن پس از مصرف آنها در امان ماند؟

بهتر است این خوراکی‌ها را با مصلح‌های آنها مصرف کنید. مثلا پنیر تازه را با گردو، آویشن یا نعناع خشک بخورید. خامه، سرشیر و شیر پاستوریزه را با عسل مصرف کنید. کشک را با سیر، نعناع خشک و پونه کوهی مخلوط کنید. در دوغ یا ماست مصرفی‌تان نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه‌دانه یا پونه بریزید یا آن را با زیتون همراه کنید. قره‌قروت را هم می‌توان با انواع فلفل، سیاه‌دانه یا زیره مصرف کرد تا دچار سردی ناشی از خوردن آن نشد.

وضعیت مزاجی ریشه‌های مختلف چگونه است؟

تقریبا تمام ریشه‌ها مانند پیاز، سیر، موسیر و هویج، طبع گرمی دارند و تنها ریشه پرمصرف با طبع سرد و تر، سیب‌زمینی است. به همین دلیل افرادی که با مصرف سیب‌زمینی دچار دل‌درد می‌شوند و سردی‌شان می‌کند، باید آن را با مصلح‌هایش مثل دارچین، زنجبیل و آویشن بخورند.

یکی از رایج‌ترین میوه‌های فصل بهار، انواع توت‌ها هستند که برخی می‌گویند طبع گرمی دارند و برخی دیگر معتقدند طبع آنها سرد است؟

طبع توت‌ها با یکدیگر متفاوت است؛ مثلا طبع تمشک و شاه‌توت، سرد و خشک است. توت‌فرنگی طبع سرد و تری دارد و طبع توت‌های سفید هم گرم و تر است. باید تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت را با عسل مصرف کنید تا طبعشان متعادل شود.

خیار و گوجه‌فرنگی هم جزو رایج‌ترین صیفی‌های مصرفی ما ایرانی‌ها هستند که معمولا پس از خوردن آنها دل‌درد می‌گیریم. آیا طبع این صیفی‌ها هم سرد است؟

خیار بوته‌ای طبع سرد و تری دارد اما طبع خیار چنبر، گرم و تر است بنابراین افرادی که با خوردن خیار معمولی سردی‌شان می‌کند یا می‌توانند از خیار چنبر به جای آن استفاده کنند یا خیار بوته‌ای را با نمک، رازیانه، مویز، عسل یا زیره بخورند. البته پوست کندن خیار بوته‌ای راه ساده‌تری برای تعدیل سردی طبع آن است. گوجه‌فرنگی هم طبع سرد و تری دارد و بهترین مصلح آن روغن زیتون است. می‌توانید به سالاد شیرازی برای تعدیل سردی طبع آن مقداری پیاز، نمک، روغن زیتون و زیره اضافه کنید.

صیفی‌های دیگر چطور؟

جز هندوانه و کدو که طبعشان سرد و تر است، سایر صیفی‌های پرمصرف مانند طالبی، خربزه، گرمک و حتی بادمجان، طبع گرمی دارند. عسل، بهترین مصلح هندوانه است و زیره، نعناع، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره و نمک هم جزو مصلحات کدو محسوب می‌شوند.

درست است که می‌گویند مزاج بیشتر میوه‌ها سرد است؟

بعضی از میوه‌ها که اتفاقا طرفداران زیادی هم دارند و به علت ریز و خوش‌خوراک بودن، زیاد مصرف می‌شوند، مزاج سردی دارند. مثلا طبع آلبالو، زالزالک، زغال‌اخته و ازگیل، سرد و خشک است. آلو، دارابی، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی و هلو هم طبع سرد و تری دارند. بین میوه‌های پرمصرف،

گیلاس و گلابی دارای مزاج گرم و تر هستند.

مصلح این میوه‌های سرد چیست؟

عسل بهترین مصلح برای این میوه‌های سرد است اما شفتالو و هلو را می‌توان با مربای زنجبیل هم مصرف کرد.

گوشت گوساله طبع گرم و تر دارد اما ممکن است با خوردن آن دل‌درد بگیرید

آیا بین گوشت‌ها، برخی از آنها دارای طبع سرد هستند یا تمام گوشت‌ها گرم‌اند؟

تقریبا تمام گوشت‌ها جز گوشت بز، ماهی، سیرابی و قلوه، طبع گرمی دارند. مزاج ماهی هم سرد و تر است. به همین دلیل خیلی‌ها پس از خوردن ماهی، سیرابی و قلوه، دل‌درد می‌گیرند و به اصطلاح سردی‌شان می‌کند.

چاره چیست؟

اینکه گوشت ماهی را با روغن کنجد یا روغن بادام شیرین طبخ و آن را با زنجبیل، آویشن و ادویه‌های گرم مانند فلفل، طعم‌دار و مصرف کنید. سیرابی را هم می‌توان با گلپر، سرکه، مرزه، دارچین و زنجبیل همراه کرد. طبع سرد قلوه را هم می‌شود با کباب کردن و زدن روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین و زیره کمی تعدیل کرد. نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره و خرما هم جزو مصلح‌های گوشت بز هستند.

پس این ادعا که گوشت گوساله سرد است، صحت ندارد؟

گوشت گوساله طبع گرم و تر دارد اما اگر با خوردن آن دل‌درد می‌گیرید، باید گشنیز، سماق و مرزه را به غذاهای حاوی گوشت گوساله بیفزایید.

توصیه آخر؟

افراد مختلف براساس سن، جنس، خصوصیات جسمی و فصل، دارای مزاج‌های مختلفی هستند. مثلا از تولد تا ۳۰ سالگی، سن گرمی و تری، از ۳۰ تا ۳۵ سالگی، سن گرمی و خشکی، از ۳۵ تا ۶۰ سالگی، سن سردی و خشکی و از ۶۰ سال به بالا هم سن سردی و تری مزاج است. از طرف دیگر، معمولا مزاج آقایان گرم‌تر از مزاج خانم‌هاست و ده‌ها عامل دیگر تعیین‌کننده مزاج وجود دارد که باعث می‌شوند نتوانیم یک نسخه واحد خوراکی برای تمام افراد بپیچیم.

منبع: سلامت