

«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 دل درد، دل پیچه و گاهی هم حالت تهوع بعد از زیاده روی در مصرف خوراکی هایی با طبع سرد و خشک یا سرد و تر به کار می رود. فصل های بهار و تابستان، فصل میوه های با طبع سرد هستند و افراد بیشتر سردی را تجربه می کنند. در این مطلب و در ادامه سلسله مطالب مجله خبری پرسون بیشتر با خوراکی های سرد، مصلح های آنها و راه های پیشگیری از دچار شدن به سردی آشنا شویم.

آیا درست است که می گویند تمام لبنیات طبع سردی دارند و با مصرف آنها سردی مان می کند؟

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 قره قروت طبعشان سرد و خشک است.

چطور می توان از سردی کردن پس از مصرف آنها در امان ماند؟

بهتر است این خوراکی ها را با مصلح های 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 مصرفی تان نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه دانه یا پونه بریزید یا آن را با زیتون همراه کنید. قره قروت را هم می توان با انواع فلفل، سیاه دانه یا زیره مصرف کرد تا دچار سردی ناشی از خوردن آن نشد.

وضعیت مزاجی ریشه های مختلف چگونه است؟

تقریبا تمام ریشه ها مانند پیاز، سیر، موسیر و هویج، طبع گرمی دارند و تنها ریشه پرمصرف با طبع سرد و تر، سیب زمینی است. به همین دلیل افرادی که با مصرف سیب زمینی دچار دل درد می شوند و سردی شان می کند، باید آن را با مصلح هایش مثل دارچین، زنجبیل و آویشن بخورند.

یکی از رایج ترین میوه های فصل بهار، انواع توت ها هستند که برخی می گویند طبع گرمی دارند و برخی دیگر معتقدند طبع آنها سرد است؟

طبع توت ها با یکدیگر متفاوت است؛ مثلا طبع تمشک و شاه توت، سرد و خشک است. توت فرنگی طبع سرد و تری دارد و طبع توت های سفید هم گرم و تر است. باید تمشک، توت فرنگی و شاه توت را با عسل مصرف کنید تا طبعشان متعادل شود.

خیار و گوجه فرنگی هم جزو رایج ترین صیفی های مصرفی ما ایرانی ها هستند که معمولا پس از خوردن آنها دل درد می گیریم. آیا طبع این صیفی ها هم سرد است؟

خیار بوته ای طبع سرد و تری دارد اما طبع خیار چنبر، گرم و تر است بنابراین افرادی که با خوردن خیار معمولی سردی شان می کند یا می توانند از خیار چنبر به جای آن استفاده کنند یا خیار بوته ای را با نمک، رازیانه، مویز، عسل یا زیره بخورند. البته پوست کندن خیار بوته ای راه ساده تری برای تعدیل سردی طبع آن است. گوجه فرنگی هم طبع سرد و تری دارد و بهترین مصلح آن روغن زیتون است. می توانید به سالاد شیرازی برای تعدیل سردی طبع آن مقداری پیاز، نمک، روغن زیتون و زیره اضافه کنید.

صیفی های دیگر چطور؟

جز هندوانه و کدو که طبعشان سرد و تر است، سایر صیفی های 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 می شوند.

درست است که می گویند مزاج بیشتر میوه ها سرد است؟

بعضی از میوه ها که اتفاقا طرفداران زیادی هم دارند و به علت ریز و خوش خوراک بودن، زیاد مصرف می شوند، مزاج سردی دارند. مثلا طبع آلبالو، زالزالک، زغال اخته و ازگیل، سرد و خشک است. آلو، دارابی، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی و هلو هم طبع سرد و تری دارند. بین میوه های 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؟

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

چاره چیست؟

اینکه گوشت ماهی را با روغن کنجد یا روغن بادام شیرین طبع 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 قلو 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. مثلاً 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، معمولاً 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