کد خبر: ۴۶۴۳۹۵
شنبه ۶ اسفند ۱۴۰۱ ۹:۳۰

# چه مزاجی، چه صبحانه‌ای؟

طب سنتی، افراد را در دسته‌های مزاجی مختلفی طبقه‌بندی کرده صبحانه‌های مناسبی را نیز برای هر مزاج در نظر گرفته است. در ابتدا افراد باید نوع مزاج خود را بشناسند تا بتوانند صبحانه مناسب‌شان را انتخاب کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، صبحانه از وعده‌های مهم در حفظ سلامت است که با وجود توصیه متخصصان تغذیه به صرف آن، همچنان مورد کم لطفی قرار می‌گیرد. خیلی از افراد به دلیل دیر برخاستن از خواب اصلا صبحانه نمی‌خورند، برخی هم در وعده صبحانه صرفا کیک و چای یا کیک و شیر خورده و به این وعده بی‌توجهی می‌کنند، اما جالب است بدانید طب سنتی ایرانی علاوه بر اهمیتی که برای صرف صبحانه قائل است برای هر مزاجی صبحانه مناسبی را نیز پیشنهاد می‌کند.

برای آشنایی بیشتر با این موضوع با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی گفتگو کرده‌ایم. طب سنتی ایرانی با وجود گستردگی برای افراد مختلف، رژیم غذایی مناسب شرایط و مزاج‌شان را توصیه می‌کند که این امتیاز منحصر به فرد این شیوه درمانی نسبت به طب مدرن است. با توجه به این‌که طب سنتی، افراد را در دسته‌های مزاجی مختلفی طبقه‌بندی کرده صبحانه‌های مناسبی را نیز برای هر مزاج در نظر گرفته است. در ابتدا افراد باید نوع مزاج خود را بشناسند تا بتوانند صبحانه مناسب‌شان را انتخاب کنند.

صبحانه مناسب هر مزاج چیست؟

افرادی که مزاج گرم یا گرم و خشک یا به اصطلاح صفراوی دارند: بهتر است صبحانه‌هایی بخورند که حرارت آن‌ها را بیشتر نکند. پس خوردن عسل و سیاهدانه و مرباهای گرم مثل مربای زنجبیل برای این افراد مناسب نیست، این‌ها می‌توانند با نان سنگک و مربای آلبالو و کمی کره، صبحانه مناسب مزاج‌شان را بخورند و مصرف گهگاهی حریره بادام و فرنی هم برای این افراد خوب است.

کسانی که مزاج سرد یا سرد و تر یا به اصطلاح بلغمی دارند: نان سنگک و مرباهایی با مزاج گرم همچون مربای زنجبیل بخورند. مصرف عسل و گاهی سیاهدانه نیز به این افراد توصیه می‌شود.

کسانی که مزاج سرد و خشک یا به‌اصطلاح سوداوی دارند: بهتر است در وعده صبحانه فرنی، حریره بادام، شله‌زرد و شیربرنج بخورند. نان سنگک و مربای به و کمی کره محلی که از سلامت آن مطمئن باشند یا خامه هم برای این افراد خوب است. مصرف تخم‌مرغ عسلی هم در این افراد گزینه خوبی است، اما خوردن عدسی به این افراد توصیه نمی‌شود.

کسانی که مزاج گرم وتر یا به اصطلاح دموی دارند: برای صبحانه نان سنگک و مربای به یا مربای سیب باکمی کره محلی بخورند، این افراد در صورتی‌که احساس حرارت زیاد می‌کنند، می‌توانند مربای آلبالو نیز بخورند.

مصرف حلوا ارده یا ارده شیره و ارده عسل برای افرادی که مزاج گرم دارند: مناسب نیست و با توجه به این‌که میزان حرارت‌شان چقدر است این توصیه از حذف کامل تا قرار دادن یک یا دو بار ارده عسل و ارده شیره در هفته در برنامه غذایی‌شان می‌تواند متغیر باشد.

خصوصیات نان از دیدگاه طب سنتی

نان، جزو اجزای اصلی و ثابت صبحانه بوده و از مواردی است که بهتر است در وعده صبحانه همه مزاج‌ها گنجانده شود، ولی متأسفانه امروزه به روش‌های بد طبخ می‌شود و گاهی دیرهضم بوده یا سبب سوزش سر دل می‌شود. نان تازه، گوارش خوبی دارد و مقوی است درحالی‌که نان خشک و مانده، دیرهضم است. بهتر است از مصرف روزانه انواع نان‌های سفید مثل نان تست و نان باگت پرهیز شود. وجود جوش‌شیرین در نان سبب بیماری‌های بلغمی مثل مشکلات گوارشی و... می‌شود. بهترین نان، نان سنگک خوب برشته‌شده و غیرسوخته است.

نان فطیر نوعی نان نامناسب است که عمل تخمیر در آن به‌خوبی انجام‌نشده و ترد و پوک نبوده و به‌نوعی مانده است. اغلب نان‌های محلی به‌خصوص اگر با شیر و روغن و شیرینی تهیه شده باشد مثل نان شیرمال و همچنین نان‌های بدون سبوس، دیرهضم و نفاخ هستند. در حال حاضر نان‌های محلی سبوس‌دار و نان سنگک تقریبا خصوصیات نان مناسب را دارند، سبوس موجود در نان در بهبود وضعیت گوارش و تأمین ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین گروه B نقش به سزایی دارد. از نان‌های تست سبوس‌دار در صورتی‌که برشته و به صورت سوخاری باشد نیز می‌توان استفاده کرد.

باید و نبایدهای صبحانه‌ای

مصرف مایعات مثل چای همراه صبحانه توصیه نمی‌شود بلکه بهتر است با فاصله‌ای یکی دوساعته چای کمرنگ ایرانی خوش‌عطر و بو نوشیده شود. پنیر با مزاج سردی که دارد در افراد دارای مزاج سرد توصیه نمی‌شود و بهتر است همراه کمی سیاهدانه خورده شود. از دیدگاه طب سنتی، نان و پنیر و گردو به عنوان یک عصرانه خوب و نه صبحانه مناسب، شناخته شده است. مصرف گردو در وعده صبحانه در صورت نداشتن مشکل گوارشی مناسب است، ولی اگر مشکل هضمی یا گوارشی دارید، بهتر است مصرف آن را تا برطرف شدن این مشکلات به تعویق بیندازیم. مصرف خیار، گوجه‌فرنگی، هندوانه، انگور و... همراه با صبحانه از عادات بدی است که بعضی افراد دارند. نیمرو، سوسیس و تخم‌مرغ هم مواد غذایی خوبی برای صبحانه نیستند. کله‌پاچه هم غذای خوبی از دیدگاه طب سنتی و همچنین تغذیه امروزی نیست. با توجه به این‌که امعا و احشای گوسفند و گاو دارای چربی‌های اشباع فراوان و کلسترول است، بهتر است مصرف این مواد در برنامه غذایی محدود شود.

توصیه به افرادی با مشکلات خاص

افرادی که دچار ریفلاکس هستند، بهتر است از مرباهای مقوی معده مثل مربای سیب، به و مربای بالنگ و پوست پسته بیشتر استفاده کنند. کسانی که دچار ضعف بدنی هستند، تخم‌مرغ عسلی در صورت اعتماد به سلامت آن و کمی کره و مربای هویج یا عسل گزینه خوبی برای آنهاست. در افرادی که مشکل افسردگی دارند مصرف مربای گل‌گاوزبان با کمی کره محلی پیشنهاد می‌شود. فرنی، شله‌زرد، حریره بادام و شیربرنج هم پیشنهاد خوبی برای این افراد است. در کسانی که کم‌خون هستند در کنار مصرف داروهای مربوط، مصرف شیره انگور گزینه خوبی به‌شمار می‌رود. مصرف مربای گل و کره محلی یا خامه هم برای افرادی که اجابت مزاج خوبی ندارند، می‌تواند مؤثر باشد.

منبع: میگنا