

آموزه های طب ایرانی در مورد خوردن و آشامیدن



- گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنیم.
- ◆ هنگام غذاخوردن عصبانی نباشید و صحبت نکنیم.
- ◆ هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویده شود.

آداب صحیح آشامیدن

- ◆ از نوشیدن آب یا نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، خودداری کنیم.
- ◆ آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد غذا نخوریم.
- ◆ در حالت خوابیده آب ننوشیم.
- ◆ آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخوریم.
- ◆ آب و مایعات را به یکباره سر نکشید بلکه جرعه‌جرعه بنوشیم.
- ◆ در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (به‌خصوص آب سرد) ننوشیم.
- ◆ در بین خواب یا بلافاصله بعد از خواب و در حالت ناشتا، آب سرد نخوریم.
- ◆ بلافاصله بعد از ورزش که بدن هنوز گرم است، آب خیلی سرد ننوشیم.
- ◆ اگر مدت‌زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم‌ساعت بعد از ورزش بنوشیم.
- ◆ اگر مدت‌زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنیم.

منبع: دستورالعمل شماره ۱ وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی - دفتر طب ایرانی
نشانی: بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان،
معاونت بهداشتی

تلفن تماس: ۳۱۰۵۲۱۸۹

توصیه‌های تغذیه ای بر اساس تداخلات غذایی

از دیدگاه طب سنتی غذاها دو دسته هستند: غذاهای غلیظ که به راحتی هضم نمی‌شوند و ممکن است در بدن تجمع کند و مشکلاتی به وجود آید. غذاهای لطیف غذاهایی هستند که به راحتی در بدن هضم می‌شوند. علاوه بر این مواد غذایی دارای طبع گرم یا سرد هستند. با توجه به موارد پیشگفت و باتوجه به طبع مواد غذایی، توصیه می‌شود برای حفظ سلامتی از موارد زیر پرهیز کنید:

- ◆ خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- ◆ خوردن گوشت همراه با شیر
- ◆ خوردن ماست و باقلا
- ◆ خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- ◆ خوردن تخم مرغ با ماهی
- ◆ خوردن سرکه با حلیم
- ◆ خوردن ترب با ماست
- ◆ خوردن سرکه با عدس یا ماش
- ◆ خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست
- ◆ خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی

- ◆ وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخوریم.
- ◆ قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشیم.
- ◆ رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری.
- ◆ در حین غذاخوردن ذهن‌تان را به تماشای تلویزیون،

اهمیت خوردن و آشامیدن

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است.

بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه‌ریزی است. هر یک از مواد غذایی مختلف کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می‌شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف می‌شود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد.

بسیاری از بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می‌آیند. از آنجا که مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می‌تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه، سلامتی خود را کنترل کند.



توصیه‌ها بر اساس نوع هضم

غذاهای با هضم سریع

بیشتر برای افرادی توصیه می‌شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند:

جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده.

غذاهای دیرهضم

برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی، و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از:

تخم مرغ آبپز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و ... بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند.

در کل غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای

دیرهضم خورد.



توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مقوی بودن غذاها:

گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛

مانند: کاهو و شلغم.

این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند. این مواد حجیم هستند و سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهد.

اما گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل:

زرده تخم مرغ نیم پز، آبگوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام.

این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست.

به عنوان مثال:

بیمار سرطانی که دچار بی‌اشتهایی است. این مواد غذایی پر کیفیت و با کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده شود تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.