

توصیه های تغذیه ای طب اسلامی برای فصل پاییز

نباید در فصل بهار و پاییز غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کرد.

خراسان: با آغاز ۶ ماه دوم سال و سرد شدن تدریجی هوا، باید در رژیم غذایی نیز تغییراتی ایجاد کرد. در این زمینه، حضرت امام رضا(ع) توصیه های بسیار ارزشمندی دارند که برای اطلاع بیشتر شما خوانندگان محترم با دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی در این باره گفت وگویی کردیم.

وی درباره تغییرات آب و هوا و لزوم توجه به رژیم غذایی توضیحاتی داده است که در ادامه می آید. این محقق طب اسلامی با اشاره به این که ماه اول پاییز «ایلول» نام دارد، می افزاید: در این ماه غلبه سودا زیاد می شود. زیرا باتوجه به این که سودا سرد و خشک است و طبع پاییز نیز سرد و خشک است، در افراد غلبه سودا بیشتر مشاهده می شود. برای جلوگیری از غلبه سودا و بیماری های ناشی از آن، حضرت امام رضا(ع) توصیه هایی دارند که از جمله آن استفاده از مسهل هاست.

داروهایی که فرد استفاده می کند و به دنبال آن دچار اسهال می شود. وی می افزاید: ایجاد اسهال به منظور دفع ماده اضافه سوداست. از جمله این مسهل ها می توان به دم کرده اف تیمون، استوفودوس و... اشاره کرد.

خاکشیر اگر چه جزو مسهل ها نیست اما به رفع تدریجی سودا کمک می کند. استفاده از سنا و گل محمدی (باتوجه به مزاج فرد و شرایط خاص مصرف) هم مفید است. البته باید به این نکته توجه کرد که افرادی که دچار یبوست هستند نباید از مسهل استفاده کنند. این افراد ابتدا باید از خوراکی های ملین استفاده کنند تا یبوستشان برطرف شود و سپس از مسهل استفاده کنند.

توصیه بعدی استفاده از شیرینی های طبیعی است. بعضی از شیرینی ها گرم و تر و برخی گرم و خشک است که می تواند هم به دفع سودا کمک کند و هم گرمای لازم بدن را تامین کند تا از بیماری های ناشی از سردی مزاج جلوگیری شود.

مصرف گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله توصیه شده است اما باید از خوردن گوشت گاو که سودازاست، پرهیز شود.

خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی مناسب این فصل نیست و مصرف آن باعث تشدید خشکی بدن می شود و علایمی مانند آگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس به همراه دارد. با پرهیز از مصرف غذاهای خشک و مصرف به اندازه شیرینی های

طبیعی، می توان از عوارض خشکی بدن کاست.

همین طور توصیه می شود که در این ماه افراد از حمام رفتن زیاد اجتناب کنند؛ البته منظور گذشتگان از حمام چیزی شبیه سونای امروزی است که باعث تعریق بدن می شود. بنابراین اگر بخواهیم این توصیه را امروزه کاربردی کنیم باید بگوییم بهتر است در این فصل افراد کمتر به سونا بروند.

در این ماه توصیه شده است از مصرف بعضی میوه ها به ویژه خربزه و خیار پرهیز شود. توصیه کلی این است که هر میوه را در فصل خودش مصرف کنیم، از این رو مصرف میوه هایی که در سردخانه نگه داری می شود یا به شکل خاصی پرورش می یابد، یا از نقاط دیگر آورده می شود، برای سلامت مضر است.

وی می افزاید: حضرت امام رضا(ع) توصیه می کنند که سردی ها را در فصل گرم و گرمی ها را در فصل سرد مصرف کرده و در فصل معتدل بهار و پاییز از غذای معتدل استفاده کنید. بنابراین نباید در فصل بهار و پاییز غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کرد. وقتی وارد فصل زمستان شدیم، می توانیم میزان مصرف گرمی ها را افزایش دهیم. رعایت این نکات برای افراد مسن اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا با افزایش سن، مزاج سردتر می شود و پرهیز از مصرف سردی ها در فصل های سرد ضروری تر است. هر چند در سنین جوانی هم رعایت این نکات مهم است اما گاهی حرارت مزاجی جوانان این سردی را جبران می کند.

بار دیگر بر این نکته تاکید می کنیم که باید از میوه های فصل استفاده شود. درپاییز دیگر فصل مصرف میوه های تابستانی گذشته و بهتر است از میوه هایی که در منطقه زندگی مان رویش پیدا می کند، استفاده کنیم و از مصرف میوه های سردخانه ای خودداری کنیم و نکته بعد اینکه اگر فعالیت بدنی و ورزشی در فصل سرد سال بیشتر شود، می تواند به بدن ما انرژی بیشتری برساند و سردی مزاج را کاهش دهد. به ویژه در فصل زمستان، ورزش متعادل رطوبت اضافه بدن را دفع می کند و کاهش این رطوبت در پیشگیری از بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، سینوزیت، عفونت گوش و... موثر است. هر چه رطوبت بیشتر باشد زمینه بروز این گونه عفونت ها افزایش پیدا می کند. در فصل های سرد سال، نوشیدن آب به ویژه آب سرد ناشتا مضر است و بهتر است از نوشیدنی هایی که طبع گرم تری دارد مانند

شربت عسل استفاده کرد.

همچنین مصرف دم نوش های گیاهی با طبع گرم مانند آویشن، بابونه و استوقودوس هم مفید است. افرادی که سوداوی هستند، می توانند در فصل پاییز از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنند.