

# غذاهایی که نباید با هم خورده شوند

**غذاهایی که خوردنشان با هم ممنوع است:**

- \* مصرف لبنیات با گوشت سفید (مرغ، ماهی و...)
  - \* مصرف تخم مرغ و ماهی که به دلیل اختلاف در مزاج انسانها، ممکن است باعث بروز بیماری‌هایی مانند جزام (خوره)، فالج، نقرس، بواسیر، قولنج، درد دندان و امراض رطوبتی شود.
  - \* مصرف سرکه و حلیم
  - \* مصرف لبنیات و ترش‌جات که باعث انجماد شیر در معده می‌شود.
  - \* مصرف پنیر و ماست چکیده، پنیر و بادام، سرکه و عدس یا سرکه و ماش و سرکه و ماست که باعث لکه و پیسی در پوست صورت می‌شود.
  - \* مصرف ماست و ترب و مصرف شیر برنج و سویق (آرد گندم) که باعث قولنج و بروز نفخ در بدن می‌شود.
  - \* مصرف انار و حلیم (هریسه) که باعث گرفتگی در مویرگ‌ها می‌شود.
  - \* مصرف خربزه و عسل که باعث سنکوب شدن و سایر امراض می‌شود.
  - \* مصرف خربزه و موز یا خربزه و انبه نیز مناسب نیست.
  - \* مصرف کله گوسفند و انگور به علت تشدید لزوجیت و بلغمیت (مزاج سرد و تر) ممنوع است.
- خوردن غذاهایی که بعد از غذاهای قبلی ممنوع است:
- \* خوردن سرکه بعد از برنج، غذاهای نفخ آور، لزج، گس، لطیف (ماهی، شیر و هندوانه) و سنگین مناسب نیست.
  - \* آشامیدن آب سرد بعد از غذاهای گرم یا بعد از استحمام مفید نیست.
  - \* آشامیدن آب سرد بعد از خوردن میوه‌ها به خصوص میوه‌های سرد، از جمله خربزه و هندوانه باعث تولید سم در بدن می‌شود.

\* آشامیدن آب گرم بعد از غذای شور، آشامیدن آب سرد هنگامی که معده خالی باشد مثلاً ناشتا، خوردن ترشی بعد از شیرینی، آشامیدن آب سرد بعد از ورزش و ریاضت و حرکات سنگین، خوردن خربزه و هندوانه بر روی آب گوشت و گوشتها که باعث سنگینی و بروز امراض متعدد میشود.

در برخی مواد غذایی مصلح به طور طبیعی کنار ماده غذای وجود دارد، مثلاً انار از این مواد است. اگر دانه انار را تنها بخورید یبوست میگیرید، اگر آب انار را تنها بخورید، اسهال میشود اما مصرف همزمان این دو به شکل میوه انار مشکلی ایجاد نمیکند

\* آشامیدن آب سرد و بلافاصله خوابیدن، آشامیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا به خصوص در سردمزاجها، آشامیدن آب در هنگام غذا خوردن، آشامیدن آب سرد بدون توقف که احتمال آن را دارد امراض متعددی رخ دهد، از آن جمله اگر سردی آن به قلب برسد به علت انطفاغ حرارت غریزی احتمال سکته خواهد بود. همچنین، اگر به کبد برسد موجب بیماری استثقاء خواهد بود. اگر سردی آن به مغز برسد موجب استرخاء و سستی اعضا (اماس) خواهد بود و همچنین اگر سردی آن به آلات تنفس و صوتی برسد باعث اختلال در عملکرد اعضای مذکور خواهد شد.

\* آشامیدن آب بعد از خوردن غذاهای ترش، شیرین و مصرف آب بعد از خوردن ادویه، اسهال آور است.

\* همچنین، آشامیدن آب سرد بعد از غذا و بعد از شیرینیها باعث آسیب رساندن به دندانها و افتادن زودرس آنها میشود.

### اینها را با هم بخورید

\* برخی افراد به دلیل طبع سرد ماهی، دچار تهوع پس از مصرف آن میشوند. به این گروه از افراد توصیه میشود گوشت ماهی را قبل از طبخ، با ادویههای گرمی مانند فلفل سیاه، زیره یا حتی زنجبیل کمی طعمدار کنند. ضمن اینکه مصرف شربت نعناع با غذا، دمنوش نعناع، دمنوش زیره یا چای نبات بعد از غذا هم میتواند به این گروه افراد کمک کند. البته برخی افراد هم به ماهی حساسیت دارند و چاره‌ای جز حذف این ماده حساسیتزا از برنامه غذایی خود نخواهند داشت.

\* در برخی مواد غذایی مصلح به طور طبیعی کنار ماده غذای وجود دارد. مثلاً انار از این مواد است. اگر دانه انار را تنها بخورید یبوست میگیرید، اگر آب انار را تنها بخورید، اسهال میشود اما مصرف همزمان این دو به شکل میوه انار مشکلی ایجاد نمیکند.

\* این موضوع در مورد بادام‌زمینی هم صحت دارد؛ پوست نازک قهوه‌ای‌رنگ روی بادام‌زمینی احتمال ابتلا به آلرژی را کاهش می‌دهد اما اگر این پوست را بکنیم بادام‌زمینی به‌شدت تحریک‌کننده است.

مزاج بادام‌زمینی مثل باقی بادام‌ها گرم است و وقتی بادام‌زمینی بو داده می‌شود گرم‌تر می‌شود. کسانی که به بادام‌زمینی حساسیت دارند، چون افزایش گرمی باعث افزایش تحریک‌کنندگی بادام‌زمینی می‌شود و احتمال آلرژی‌زا بودن آن را بالا می‌برد، اگر به گرمی حساسیت دارید بادام را با پوسته و به‌صورت خام مصرف کنید.

\* به‌طورکلی، شیر و سایر محصولات لبنی پاستوریزه طی فرآیند تولید، حجم بالایی از چربی خود را از دست می‌دهند و گاهی افزودنی‌ها و نگه‌دارنده‌های مختلفی هم به آن‌ها اضافه می‌شود. از این رو، معمولاً طبع بیشتر لبنیات، سرد و تر است و مصرف آن‌ها می‌تواند برخی مشکلات گوارشی مانند نفخ یا کولیت را به دنبال داشته باشد. پنیرها دو نوع تازه و کهنه دارند و طبع نوع تازه آن‌ها، سرد و تر است اما پنیرهای کهنه، طبع گرم و خشکی دارند.

با این حال برای هر دوی این پنیرها، مصلح‌های یکسانی در طب سنتی در نظر گرفته شده است. بهترین مصلح پنیر که از گذشته تاکنون بیشتر ما عادت به مصرف آن داریم، گردو است اما می‌توان از سبزی‌های معطر، آویشن، نعناع خشک و حتی عسل هم به‌عنوان تعدیل‌کننده طبع انواع پنیر استفاده کرد. معمولاً ممنوعیت خوراکی برای همراه کردن مواد غذایی دیگر با پنیر در طب سنتی مطرح نیست اما خوردن پنیر می‌تواند باعث تحریک و تشدید برخی بیماری‌ها مانند صرع و سردرد شود. از این رو، افراد مبتلا به این بیماری‌ها باید درباره مصرف، نوع و میزان استفاده از پنیر با پزشک خود مشورت کنند.

منبع: شبکه خبر