

بخور و نخورهای فصل تابستان

متخصص طب سنتی با اشاره به بخور و نخورهای فصل تابستان گفت: بهتر است در فصل تابستان غذاهای سنگین و غلیظ زمستانه کنار گذاشته شوند و از خوراکی‌های معتدل و سبک تابستانه استفاده شود؛ آش‌های ساده، رقیق و کم گوشت که با آب انار، غوره و چاشنی‌های کم ترش برای فصل تابستان خوراکی مناسبی به‌شمار می‌روند.

به گزارش جام جم سرا، ناصر رضایی‌پور در رابطه با بخور و نخورهای فصل تابستان و راه‌های پیشگیری از بیماری در فصل بهار و تابستان، اظهار داشت: سیاهه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که برای تابستان در پزشکی سنتی پیشنهاد داده شده نشان می‌دهد که پیشینیان ما هم از دانش تغذیه و هم از حکمت‌ها و عبرت‌های آن آگاه بودند.

وی افزود: حکمای قدیم بهترین خوراکی‌های تابستانه را خوراکی‌هایی می‌دانستند ضمن برخورداری از اعتدال، لطافت، سبکی، طبع سرد و گرم، فرو شوینده صفا باشد تا بتوان با اطفای حرارت و خنک کردن بدن از آسیب‌های گرمی خشکی مفرط هوا و تاثیر آن در افزایش تولید خلط صفا جلوگیری کند.

متخصص طب سنتی ادامه داد: بهتر است در فصل تابستان غذاهای سنگین و غلیظ زمستانه کنار گذاشته شوند و خوراکی‌های معتدل و سبک تابستانه به میان سفره‌ها آید. آش‌های ساده، رقیق و کم گوشت که با آب انار، غوره و چاشنی‌های کم ترش برای فصل تابستان خوراکی مناسبی به‌شمار می‌روند.

رضایی‌پور افزود: شربت سکنجبین، شربت لیمو، غوره، ریواس، انار، نارنج، تمبر هندی، هندوانه و فالوده سکنجبینی نیز از نوشیدنی‌های مناسب برای فصل تابستان بوده و میوه‌های تر می‌خوش (ترش و شیرین) همچون آلو، آلبالو، گیلاس، آلوچه، توت سیاه، سیب، به، کدو، اسفناج، خیار نیز برای کاهش علائم آلرژی‌های تابستانه مفید هستند.

وی بهترین گوشت‌ها برای مصرف در تابستان را ماهی قزل‌آلای تازه و کیلکا برشمرد و عنوان کرد: بهتر است این ماهی‌ها پرورشی نباشد و با اندکی روغن کنجد آب‌پز شده باشند. همچنین جوجه مرغ، جوجه خروس، تیهو و گوشت بزغاله که با چاشنی‌های ترش تهیه شده باشند برای این فصل مناسب است.