

چه میوه‌هایی را در فصل پاییز اصلاً نخوریم؟

به دلیل تغییر شرایط آب و هوایی و طبع افراد در فصل پاییز خوردن میوه‌های سرد و خشک ابتلا به برخی بیماری‌ها را در افراد بالا می‌برد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، حیدر عظمایی پژوهشگر طب سنتی گفت: با ورود فصل پاییز و کاهش دمای هوا طبع افراد با تغییراتی مواجه می‌شود، از این رو مراقبت از کودکان و افراد کهنسال در این فصل بیشتر توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: فصل پاییز دارای مزاج سرد و خشک است و استفاده از مواد غذایی سرد و خشک در این فصل منجر به ایجاد عارضه در افراد می‌شود. از طرفی خوردن و استفاده از دوش آب سرد در این فصل مضر و در بیماران تنفسی منجر به سرفه و زکام می‌شود.

عظمایی افزود: باتوجه به اینکه سرد شدن هوا میل افراد به نوشیدن آب را کاهش می‌دهد و همچنین قرار گرفتن در مجاورت هوای سرد موجب خشکی پوست می‌شود، نوشیدن آب با دمای متعادل در پاییز اهمیت بسزایی دارد.

این پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: مصرف میوه‌های تابستانی در پاییز مضر است، میوه‌هایی نظیر کاهو، خیار و هندوانه به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی باعث رخوت و سردی می‌شود.

وی اضافه کرد: استفاده از میوه به، سیب، لیموشیرین و گلابی به دلیل طبع معتدل و خواص آنتی‌بیوتیکی در فصل پاییز بسیار مفید است همچنین مغز پسته و بادام به خاطر پروتئین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

عظمایی با تاکید بر اینکه استفاده از میوه‌ها و غذاهای سرد باعث افزایش غلظت خون، رخوت، خستگی و بی‌خوابی می‌شود، اظهار داشت: مصرف غذاهای سرد و خشک، گوشت گاو، غذاهای مانده و کنسرو شده و همچنین عدس به دلیل طبع سرد و خشک آن مضر است، استفاده از عدس به همراه گل‌پر، دارچین و نعنا موجب تعادل خون می‌شود.

این پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر اهمیت انجام حمام‌های نیمه گرم برای حفظ رطوبت پوست، عنوان کرد: استفاده از ماساژ روغن‌های بنفشه و بادام بر پوست می‌تواند از عارضه خشکی پوست جلوگیری کند، همچنین استفاده از روغن‌های گرم مثل بادام تلخ و سیاه دانه در بیماران مفصلی و استخوان بسیار مفید است.

وی خوردن میوه های گرم و تر و دمنوش های دارای خاصیت آنتی بیوتیکی در این فصل را مفید دانست و یادآور شد: استفاده از بخور شلغم، اکالیپتوس، آویشن، پونه و دمنوش هایی مانند آویشن شیرازی، پونه کوهی، زنجبیل و دارچین از بروز سرماخوردگی در فصل پاییز جلوگیری می کند.