



مزاج فصل تابستان گرم و خشک است؛ به عبارت دیگر، گرما در این فصل بیشترین حد خود را دارد و خشکی هوا و طبیعت هم بیشتر است.

سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است و غذاهایی که فرد در فصول مختلف می‌خورد باید متفاوت باشند وگرنه بیمار خواهد شد. حتی حالت خواب و میزان فعالیت‌های بدنی و... نیز باید تفاوت داشته باشد.

در فصل تابستان از چه مواد غذایی باید پرهیز کرد؟

در فصل تابستان از نظر غذا، باید بدانیم از چه مواد غذایی پرهیز کنیم. توجه داشته باشید که در طب سنتی پرهیز بر درمان مقدم است و آغاز کار حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها پرهیز است، به این صورت که از مصرف مواد غذایی مضر پرهیز شود.

* در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب می‌باشند، زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال خطر در این افراد بیشتر است؛ بنابراین در این فصل باید از تمام خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند و باعث خشکی می‌شوند، پرهیز کرد، مخصوصاً مواد غذایی تند از قبیل فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند، خردل، سبزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعناع، تره، شاهی، شوید و... در نتیجه باید از غذاهای پخته ساده بدون ادویه‌جات استفاده شود.

* این افراد باید در مصرف نمک و غذاهای شور و تنقلات مانند چیپس شور، آجیل شور و... در فصل تابستان احتیاط نمایند. مثلاً در صورت مصرف بادام یا فندق، از انواع خام آن و به مقدار کم استفاده کنند. اکثر مغزها مزاج گرم و خشک دارند و همه افراد به ویژه کسانی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند.

* سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شوند، بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه‌شده به این روش‌ها زیاده‌روی شود.

* در مورد شیرینی‌جات نیز به همین ترتیب است، چون پایه مزاج این مواد هم گرم است، بنابراین نباید در مصرف شیرینی‌ها، شکلات‌ها و حتی شیرینی‌جات طبیعی مانند عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و... در فصل تابستان زیاده‌روی شود.

* گوشت‌های قرمز مخصوصاً به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد باید کمتر مصرف شوند. به ویژه گوشت پرنده‌گانی مانند کبک و بلدرچین که گرمای بسیار زیادی نسبت به گوشت گوسفند دارند و همچنین گوشت شتر هم به دلیل گرمای زیاد نباید زیاد مصرف شوند.

*از مصرف غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد نیز به دلیل گرم بودن مزاجشان باید در این فصل پرهیز شود.

مواد غذایی مفید در این فصل کدامند؟

*توصیه می‌شود در فصل تابستان از خنکی‌جات (مانند آبدوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی (سبز)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج) استفاده شود.

*توصیه می‌شود نوع غذاهایی که در تابستان مصرف می‌شوند، پختنی و آب‌پز باشد و غذاها کباب و یا سرخ نشوند. مصرف غذاهایی مانند آش، سوپ، خورش سبزیجات که سبزی آن‌ها سرخ نشده باشد، حبوبات آن کم بوده، مقدار زیادی گوشت نداشته باشند، کمی ترش باشند مثلاً با غوره، آب‌غوره، آب‌لیمو، لیمو و نارنج تهیه‌شده باشند مخصوصاً سوپ جو و آش جو (به دلیل خنک بودن) بسیار مفید بوده و از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن می‌باشند.

*مصرف مرکبات و میوه‌جات میخوش یا ملس (بین ترش و شیرین) مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت بسیار مفید است.

*مصرف سالادها در این فصل بسیار توصیه می‌شود، زیرا معمولاً مزاج‌های سرد و تر دارند (کاهو، خیار، آب‌لیمو و...).

*خوردن ترشیجات در این فصل مفید است، به شرط اینکه ترشی خیلی تند نشده باشند که در این صورت، حرارت آن‌ها بالا می‌رود.

*مصرف کافی آب، لبنیات مانند دوغ و ماست مفید است.

*مصرف گوشت‌های سفید نسبت به گوشت‌های قرمز در این فصل مناسب‌تر است. گوشت‌های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند، مخصوصاً ماهی که با داشتن مزاج سرد و تر، برای این فصل بسیار مناسب است به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه‌جات تند نیز خیلی به آن اضافه نشود.

برای کاهش بوی بد بدن در تابستان باید از هر نوع خوردنی و آشامیدنی گرم و

خشک پرهیز کرد. شربت سکنجبین، لیمو، غوره، هندوانه یا آب آن، آب‌غوره و میوه‌های تر (ترش و شیرین) مانند آلو و آلبالو و گیلاس را می‌توان به افراد توصیه کرد

نکات مهم

*باید توجه داشت که افراد با مزاج سرد، در مصرف این مواد غذایی مفید ذکرشده، حتی در فصل تابستان، زیاده‌روی نکنند.

*در این فصل باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد، زیرا به دلیل حرارت فصل و مزاج، ممکن است معده در صورت خالی ماندن آسیب ببیند.

*در این فصل باید استراحت بیشتری داشت تا مزاج خنک شود.

*استحمام کردن، دوش آب خنک، شنا کردن در آب روان با رعایت‌های مربوطه، پوشیدن لباس‌های خنک نخی و ورزش‌های سالنی که زیر آفتاب نباشند در فصل تابستان مفید است، ولی در انجام ورزش‌های گرم و خشک مانند فوتبال، دویدن و ... مخصوصاً در طی روز و زیر آفتاب یا فضای باز نباید در این فصل زیاده‌روی شود.

*ناهار باید در این فصل کم و سبک باشد، چون وسط روز هوا بسیار گرم و قوه هاضمه ضعیف است و در نتیجه غذای وسط روز نباید سنگین باشد.

*در این فصل باید کلاً از غذاهای با هضم راحت مانند ماهی‌های کوچک، جوجه مرغ، مرغ و ... استفاده شود.

*مصرف آب داغ و توقف در زیر نور خورشید نیز در فصل تابستان مضر است.

کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه

کاهش بوی بد بدن با اصلاح تغذیه ارتباط دارد. همان طور که ذکر شد در طب سنتی بهترین خوراکی‌های تابستانه خوراکی‌هایی است که ضمن برخورداری از اعتدال و لطافت و سبکی، طبع سرد و تر داشته و نیز غلبه بر صفرا باشند تا بتوانند محیط داخلی بدن را در حالت تعادل نگه دارند. در تابستان همه اخلاط به ویژه خلط صفرا برانگیخته می‌شوند و تولید آن نسبت به دیگر فصول سال افزایش می‌یابد، بنابراین آسایش بدن و دوری از گرما و در خانه خنک نشستن از دیگر توصیه‌های حکما برای تابستان است. همان طور که اشاره شد ورزش و حرکت خود باعث ایجاد گرمی در بدن می‌شود و این گرمی که به طبع فصل یاری می‌رساند محرک اخلاط به ویژه خلط صفراست و می‌تواند به سوء مزاج منجر شود.

برای کاهش بوی بد بدن در تابستان باید از هر نوع خوردنی و آشامیدنی گرم و خشک پرهیز کرد. شربت سکنجبین، لیمو، غوره، هندوانه یا آب آن، آب‌غوره و میوه‌های تر (ترش و شیرین) مانند آلو و آلبالو و گیلان را می‌توان به افراد توصیه کرد.

برخی افراد هم از زاج سفید استفاده می‌کنند اما باید بدانید که استفاده نادرست از زاج سفید در زیر بغل می‌تواند باعث سوختگی پوست شود.