

خوراک‌های فیبردار



شادفر

فیبر یک ماده غذایی جادویی (نوعی کربوهیدرات) است که فقط برای درمان یبوست مؤثر نیست، بلکه فیبر، کلسترول بد را پایین می‌آورد و خطر بیماری قلبی و ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند سرطان روده بزرگ را از افراد دور می‌کند. برخی از مواد غذایی پر فیبر به شرح زیر هستند:

عدس

- حبوبات، فیبر و پروتئین بالا و چربی کم دارند.
- ۱۸ گرم فیبر در یک فنجان عدس آب‌پز

نخودفرنگی

- نخودفرنگی منبع خوبی از فیبر محلول، یک غذای کم کالری، بدون چربی و دارای ویتامین B و مواد معدنی است.
- ۱۶ گرم فیبر در یک فنجان نخودفرنگی آب‌پز

لوبیا سیاه

- لوبیا دارای فیبر بالایی است و لوبیا سیاه در صدر آن قرار دارد.
- ۱۵ گرم فیبر در یک فنجان لوبیا سیاه کنسرو شده بی‌نمک

لوبیا چیتی

- دارای کربوهیدرات کم، فیبر و پروتئین بالا و ویتامین‌ها و مواد معدنی است.
- ۱۵ گرم فیبر در یک فنجان لوبیا چیتی آب‌پز

کنگرفرنگی

- سرشار از فیبر، ویتامین K و فولات است که برای سلامت کبد عالی است.
- ۱۴ گرم فیبر در یک فنجان کنگر پخته شده

لوبیا قرمز

- لوبیا قرمز سرشار از فیبر، پروتئین و منیزیم است.
- ۱۲ گرم فیبر در یک فنجان لوبیای پخته شده

نخود

- نخود سرشار از فیبر و منبع پروتئین است و به سیرنگه داشتن شما کمک می‌کنند.
- ۱۲ گرم فیبر در یک فنجان نخود پخته شده

چیا

- دانه چیا غنی از فیبر، اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین است.
- ۱۰ گرم فیبر در دو قاشق غذاخوری دانه چیا

ماکارونی سیوس‌دار

- غلظت منبع عالی فیبر و سرشار از مواد مغذی سالم هستند.
- ۷ گرم فیبر در یک فنجان ماکارونی پخته شده

جو

- مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری و بسیار سیرکننده است.
- ۶ گرم فیبر در یک فنجان جو پخته شده

گلابی

- این میوه، منبع عالی فیبر است که هضم را کند می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد.
- ۶ گرم فیبر در یک گلابی متوسط

بادام‌ها

- مملو از چربی غیر اشباع هستند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کم می‌کنند.
- ۶ گرم فیبر در ۲۳ عدد بادام

جو دوسر

- جو دوسر سرشار از فیبر نامحلول و محلول است.
- ۵ گرم فیبر در یک فنجان جو پخته شده

کلم بروکلی

- این سبزی سرشار از فیبر محلول و نامحلول، ویتامین B^۶ و پتاسیم است.
- ۵ گرم فیبر در یک فنجان کلم بروکلی خرد شده

- افزون بر این‌ها، می‌توانیم از مواد غذایی و تنقلات زیر با فیبر بالا بهره‌میریم.
- سیب
 - کلم بروکسل
 - دانه‌کنان آسیاب شده
 - پاپ کورن
 - موز با چند عدد گردو
 - کرفس با کره بادام زمینی
 - نخمه آفتاب گردان با پنیر خامه‌ای
 - کم چرب
 - زغال اخته با ماست ساده یونانی

قانون‌های طلایی تغذیه

درباره ممنوعه‌های غذایی و باید و نبایدهایی که رعایتشان تضمین‌کننده سلامتی است



معضومه متین‌نژاد

«معدة، خانه هر دردی و پرهیز، پایه هر درمانی است. پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد.» در بین احادیث و روایاتی که درباره سلامتی از ائمه اطهار^(ع) به ما رسیده است تأدلتان بخواهد از این دست توصیه‌ها داریم. توصیه‌هایی که فقط یک نمونه آن را از کتاب مفاتیح الحیات و به نقل از پیامبر عظیم‌الشان اسلام^(ص)، برایتان آورده ایم. اهمیت چنین توصیه‌هایی هم وقتی بیشتر روشن می‌شود که بدانیم طب سنتی ایران بر پایه همین اعتقاد شکل گرفته و مسیر درمان همه بیماری‌ها را از معده دنبال می‌کند.

به عبارت ساده‌تر برای کسب سلامتی تجویزی جز توجه به قانون ترتیب غذاها و تغذیه براساس مزاج وجود ندارد. از این رو لازم است که هر فردی هم اطلاعات کافی درباره مزاج خودش و غذاها به دست آورد و هم به ترتیب خوردن غذاها توجه داشته باشد. دانشی که می‌خواهیم امروز قدری از آن را با کمک دکتر هانا مهرابیان، متخصص طب سنتی و مکمل با شما به اشتراک بگذاریم.

ماست و دوغ

غذاهای گوشتی

مصرف لبنیاتی مانند ماست و دوغ همراه با غذاهای گوشتی که ما ایرانی‌ها زیاد هم استفاده می‌کنیم، سبب کاهش جذب آهن موجود در مواد گوشتی، ایجاد فساد غذا در معده، اختلال در هضم آن، ایجاد ناراحتی‌های کبدی و آسیب به مفاصل می‌شود.

شیر

غذاهای گوشتی

خوردن شیر پس از غذاهای گوشتی هم سبب تشدید ضعف بدنی و سردی معده می‌شود.

سرکه

برنج

مصرف هم‌زمان سرکه یا انواع شور و ترشی که با سرکه درست شده اند با برنج می‌تواند سبب درد روده، اسهال و اسهال‌دگوارشی شود که در صورت استمرار خودش را پس از چند سال نشان می‌دهد.

میوه

کله‌پاچه و حلیم

مصرف میوه‌ها به ویژه انگور پس از خوردن کله‌پاچه، اناپس از حلیم و خربزه پس از گوشت سبب آسیب جدی به معده و اختلال در هضم و نیز عوارض گوارشی می‌شود. میوه‌ها زود هضم هستند و گوشت دیر هضم است و در معده ایجاد فساد می‌کند.

ماهی

تخم مرغ

مصرف ماهی یا تن ماهی با تخم مرغ پخته سبب فساد غذا در معده می‌شود و تولید عفونت می‌کند. همچنین ضعف کبد و اسهال را به همراه دارد و در صورت استمرار سبب نفرس خواهد شد.

ماهی

شیر

مصرف هم‌زمان ماهی و شیر سبب فساد سریع غذا در معده و ابتلا به قولنج روده می‌شود.

پنیر

بادام

مصرف پنیر با بادام سبب فساد غذا در معده و بروز مشکلات گوارشی می‌شود. همچنین عامل مهمی در تشکیل سنگ کلیه و مثانه به حساب می‌آید.

خربزه یا کشمش

عسل

مصرف خربزه یا عسل یا کشمش با عسل سبب ایجاد ماده‌ای دیر هضم می‌شود که بروز مشکلات گوارشی، دل‌درد و انقباضات قولنجی شدیدی را به همراه دارد.

ماست و پنیر

ترب و باقلا

مصرف هم‌زمان ماست یا ترب، ماست یا باقلا یا پنیر با ترب سبب بروز اختلالات گوارشی می‌شود.

سرکه

عدس یا ماش

مصرف هم‌زمان سرکه یا ماش سبب بروز اختلالات گوارشی می‌شود.

آب سرد

غذای گرم و شیرین

آشامیدن آب سرد پس از خوردن غذاهای گرم یا شیرین سبب آسیب به دندان و معده می‌شود.

شیر

ترشیجات

مصرف هم‌زمان شیر یا ترشیجات سبب دل‌مه شدن شیر در معده و ایجاد اختلال غلیظ در معده می‌شود.

ماهی

سرکه

مصرف ماهی یا ترشی‌های دارای سرکه سبب پیسی یا برص می‌شود. پیسی نوعی ناهنجاری در تولید رنگ دانه‌های پوست است که سبب لکه‌های سفیدی در نواحی مختلف بدن خواهد شد.

قانون شماره یک: مزاج و طبیعت

نخستین قانونی که برای تأمین سلامتی مان به آن نیاز داریم، شیوه خوردن یا حتی رفتار کردن براساس مزاج و طبیعتمان است. هر کدام از ما دارای یکی از چهار مزاج یا به هستیم، دم (گرم و تر)، صفرا (گرم و خشک)، سودا (سرد و خشک) و بلغم (سرد و تر) که در گذر زمان و به علتی‌هایی مانند تغذیه و عوامل محیطی تغییراتی در آن ایجاد می‌شود. مزاج ما هر چه باشد، اهمیت چندانی ندارد و باید به اعتدال برسد تا در سلامتی کامل به سر ببریم. این اعتدال با خوردن غذاها و رفتارهایی حاصل می‌شود که طبیعی مخالف با مزاج ما دارند. برای نمونه ادویه‌های گرم و خشک دارند و مصرفشان برای افراد صفر مزاج خوب نیست یا هندوانه که طبع سرد و تری دارد و خوردنش برای بلغمی مزاج‌ها مناسب نیست.

قانون شماره ۲: ترتیب وقت غذا

دومین قانونی که برای سلامتی باید آن را دنبال کنیم، ترتیب وقت غذا خوردن است. منظور این است که چه غذایی را به دنبال چه غذایی باید مصرف کرد تا بدون عارضه باشد یا به عبارتی چه غذاهایی را نباید با هم خورد؟ برای نمونه مصرف دوغ‌ای نفاخ با هم (سیر و پیاز)، دوغ‌ای غلیظ با هم (حلیم و کله‌پاچه)، دوغ‌ای ترش و قابض با هم (آش غوره یا انار ترش)، دوغ‌ای دیر هضم و زود هضم با هم (خربزه و گوشت) و دوغ‌ا با مزاج گرم یا سرد با هم (قلقل با گوشت یا پنیر یا خیار و گوجه‌فرنگی) تولید بیماری و ناراحتی می‌کنند. در ادامه به برخی از این‌ها باید و نبایدها و علت آن‌ها با مثال اشاره کوتاهی داریم که حتماً از زبان بزرگ‌تره‌ایان نیز تاپیش از این، آن‌ها را شنیده‌اید.

قانون شماره ۳: زمان‌بندی مناسب

سومین قانون و شاید هم طلایی‌ترین قانونی که برای درمان مانند آن مشکلات گوارشی و به دنبال آن دیگر مشکلات سلامتی به آن نیاز داریم، عمل به قانون زمان‌بندی مناسب بین مصرف غذاها، میوه‌ها و نوشیدنی‌هاست که نباید با هم یا پشت سر هم خورده شوند.

پس از مصرف میوه‌ها دست کم یک ساعت باید برای خوردن هر نوع غذا یا نوشیدنی صبر کرد.

پس از مصرف نوشیدنی‌ها دست کم نیم ساعت نباید چیزی خورد.

پس از مصرف غذا دست کم باید تا دو ساعت از مصرف هر نوع نوشیدنی یا میوه‌ای خودداری کرد.