

چه غذاهایی نباید با هم خورده شوند؟



۱. غذاهایی که هر دو غلیظند مانند تخم مرغ و جگر، چون هضمشان برای معده بسیار سخت می شود و به دستگاه گوارش فشار وارد می گردد و در نهایت قسمتی از غذا هضم نشده وارد مجاری بدن شده و ایجاد گرفتگی در مجاری می کند مثلاً گرفتگی مجاری کبد و کیسه صفرا

۲. غذاهایی که هر دو لزج هستند مثل پنیر تازه و ماهی، که باعث تجمع مواد لزج در مجاری بدن و ایجاد انسداد می شوند.

۳. غذاهایی که هر دو سریع فاسد می شوند مانند شیر و خربزه، که در دستگاه گوارش ایجاد مواد فاسد می کنند و در نهایت مواد غذایی خوبی تحویل بدن داده نمی شود.

۴. غذاهایی که هر دو بسیار گرم هستند و باعث تشدید گرمی یکدیگر می شوند مثل جگر با سیر یا پیاز یا خردل زیاد که ایجاد گرمی زیاد در بدن می کنند و حتی ممکن است منجر به سوختن مواد در بدن شوند و در نهایت ایجاد بیماری های ناشی از غلبه حرارت زیاد در بدن می کنند.

۵. غذاهایی که طبع سرد دارند مانند خیار با دوغ یا ماست یا آش با کشک چون باعث غلبه سردی زیاد در بدن و ایجاد بیماری های ناشی از سردی می شوند و معده و دستگاه گوارش را سرد می کنند و اختلال هضم ایجاد می نمایند، چون هضم خوب، نیاز به حرارت معتدل دارد.

۶. غذاهایی که یکیشان سریع الهضم باشد و دیگری دیر هضم مانند گوشت گاو با گوشت مرغ چون یکی زودتر هضم می شود و می خواهد از معده خارج شود و دیگری هنوز هضمش کامل نشده و به دنبال غذایی که سریع هضم شده به صورت هضم نشده از معده خارج می گردد و این غذای هضم نشده در مجاری بدن ایجاد گرفتگی و انسداد می کند و مواد غذایی خوبی تحویل بدن داده نمی شود و در نهایت بدن بیمار می شود.

۷. غذاهایی که یکیشان لطیف و شیرین باشد مانند خربزه و دیگری غلیظ باشد و دیر هضم مانند گوشت که در بدن اتفاقی مانند مورد قبلی رخ می دهد.

🇮🇷 پس باز هم تاکید می شود که از در هم خوری پرهیز کنید که از نکوهیده ترین چیزها برای سلامتی است.

دکتر محدثه کمالی متخصص طب ایرانی ۱۴۰۱