

با اصول تغذیه  
در فصل تابستان  
از منظر طب ایرانی  
آشنا شوید

## توصیه‌های سرد غذایی برای فصل گرم

دکتر مرجان مهجور

دکترای تخصصی طب ایرانی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

- مزاج فصل تابستان را تعریف کنند.
- پرهیزهای غذایی در فصل تابستان را توضیح دهند.
- نوشیدنی‌های توصیه شده در فصل تابستان را بیان کنند.

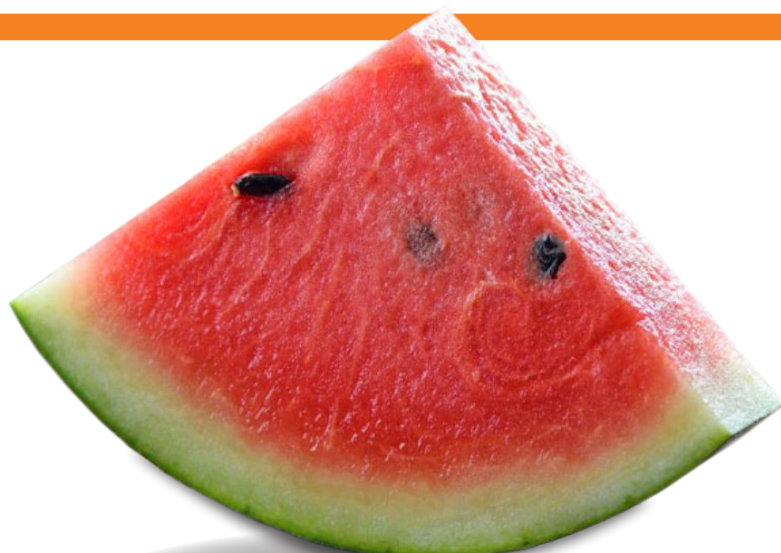
حفظ سلامت و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیت خاص برخوردار هستند چرا که بسیاری از اصول ضروری زندگی مانند تغییرات فصلی، درجه حرارت و مشکلات روحی خارج از اراده و خواست ما هستند، ولی مصرف غذا قابل برنامه ریزی است. بدین منظور بهتر است در هر فصلی از خوراکی‌ها و میوه‌های حاصل در آن فصل استفاده کنیم. مثلاً در فصل‌های سرد بخصوص زمستان استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی و در فصل‌های گرم بخصوص تابستان غذاهای سردی بخش و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود.

### اصول تغذیه در هوای گرم

به طور کلی در فصل تابستان قوت هضم ضعیف می‌شود و معده در هضم غذای سنگین ناتوان است، لذا نوع و مقدار مواد غذایی باید معتدل و لطیف باشد. منظور از غذای معتدل غذایی است که مزاج معتدل داشته و از لحاظ مقدار نیز نه کم و نه زیاد باشد. غذای لطیف غذایی است که زود هضم می‌شود مثل نان گندم خوب و گوشت بره. بهترین موقع مصرف غذا در تابستان، خنک‌ترین ساعات تابستانی و قبل از نیم‌روز است. همچنین گرسنگی طولانی در هوای گرم موجب تولید مواد نامناسب در معده می‌شود بنابراین بهتر است وعده‌های غذایی با تعداد بیشتر و با غذای سبک‌تر باشد. بهترین انواع غذا در تابستان میوه، سبزی‌ها و انواع نوشیدنی‌های حلال است. خوراکی‌ها و میوه‌هایی که در این فصل وجود دارد به طور طبیعی در حفظ آب بدن کمک می‌کنند. از جمله میوه‌های مناسب فصل گرما می‌توان از: هندوانه، خربزه، گیلان، خیار، طالبی، انواع توت‌ها، آلو و ... نام برد.

### دستورهای تغذیه ای مناسب فصل تابستان

- خوردن وعده‌های غذایی سبک: در وعده‌های غذایی تابستان باید از غذاهای سنگین و پرچرب پرهیز شود، زیرا قدرت هضم در هوای گرم کمتر است. به همین دلیل است که در این فصل، حکمای طب سنتی بر



### مقدمه

از منظر طب ایرانی غذا خوردن امری ضروری و واجب است، زیرا بدن انسان از یک سو برای رشد و نمو و از سوی دیگر برای جایگزینی انرژی و مواد مصرف شده نیاز به تغذیه دارد. ضروری است که مواد غذایی مصرف شده بر حسب کمیت و مقدار غذا یا بر حسب کیفیت و نوع مواد غذایی و عادات غذایی که بدن به آن خورده و قدرت و نیروی هرفرد، سن، جنس، حرکت و اقلیمی که در آن زندگی می‌کند تنظیم شود.

تابستان که فصل دوم سال است مزاج مایل به گرمی و خشکی دارد. افرادی که مزاج سرد و تر دارند و سالمندان در این فصل وضعیت بهتری دارند. اما صاحبان مزاج گرم و خشک ممکن است دچار بیماری‌ها و مشکلاتی مانند بثورات، اسهال، خشکی و زخم چشم، کم‌خوابی و خواب سبک، اضطراب و بیقراری شوند. چون گرمای شدید هوا بدن را به سمت گرمی و خشکی متمایل می‌کند بیشتر تدابیر و توصیه‌های طب ایرانی در جهت تعدیل گرما و خشکی است.

### نقش تغذیه در سلامت

محمد بن زکریای رازی دانشمند بزرگ ایران جمله معروفی در اهمیت تغذیه دارد: «مَهْمَا قَدَرْتَ أَنْ تُعَالِجَ بِالْأَغْذِيَةِ فَلَا تُعَالِجُ بِالْأَدْوِيَةِ» تا می‌توانی با غذا درمان را به سامان برسانی، از دارو بهره مگیر.

- مصرف سبزی: در این ماه خوردن سبزی‌های سرد مانند کاهو، اسفناج، کاسنی، خرفه، کدو و خیارچنبر مفید است.

### نوشیدنی‌های مناسب در هوای گرم

برای پیشگیری از گرم‌زدگی و تشنگی از نوشیدنی‌های زیر استفاده کنید:

آب: به خاطر داشته باشید تحت هر شرایطی بدن نیازمند آب است. نوشیدن آب در تابستان خیلی مفید است. ولی حتماً از مصرف یخ برای خنک کردن آب پرهیز شود. شربت **سکنجبین ساده**: صفرا را دفع می‌کند و برای مزاج‌های گرم و خشک مفید و در رفع تشنگی مؤثر است. در نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی بخصوص در گرم مزاجان مفیدتر خواهد بود.

**لیموناد**: این نوشیدنی سرشار از ویتامین C است و ترشی آن در رفع عطش بسیار مؤثر است. البته توجه داشته باشید که از افزودن شکر زیاد به آن خودداری کنید زیرا در این صورت باعث اضافه وزن می‌شود.



- وعده‌های غذایی کم‌حجم و کم‌کالری تأکید دارند.
- **غذاهای آب‌پز و بخارپز**: توصیه می‌شود غذاهای گیاهی خام یا پخته بخارپز ساده بدون ادویه‌جات تند و غذاهای آب‌پز، خورش‌های کم‌حبوبات و کم‌سرخ شده با گوشت کمتر مصرف شود. می‌توان از گوشت‌های لطیف مانند ماهی قزل‌آلا، گوشت مرغ و بزغاله و بره استفاده کرد.

- **فرآورده‌های لبنی**: مانند ماست، ماست و خیار، آب‌دوغ و خیار، دوغ از جمله لبنیاتی است که به تأمین آب بدن کمک می‌کند.

- **مصرف خوراکی‌های آبدار**: مصرف خوراکی‌هایی از جمله خیار، گوجه‌فرنگی، هندوانه، طالبی، خربزه، انواع توت‌ها، سیب، هلو، کیوی، آلو و گلابی یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با عطش و گرما در روزهای گرم سال است.





**شربت تخم شربتی:** یکی از نوشیدنی‌های مناسب در هوای گرم، مصرف شربت تهیه شده با تخم شربتی است. این دانه‌های ریز منبع خوبی برای تأمین کلسیم هستند به طوری که دوقاشق چای‌خوری از این دانه‌ها ۱۳۲ گرم کلسیم دارد.

**آب میوه‌های طبیعی:** این نوشیدنی‌های خوشمزه علاوه بر تأمین آب بدن، سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و به رفع عطش کمک می‌کنند.

**شربت آب‌لیموی تازه:** شربت لیمو علاوه بر رفع عطش، مواد زاید را نیز از بدن خارج کرده و مصرف مداوم آن موجب حفظ سلامتی است.

### پرهیزهای غذایی در فصل تابستان

- **مصرف برخی از پروتئین‌ها:** هضم برخی از پروتئین‌ها مانند پروتئین‌های موجود در گوشت قرمز سبب تولید دمای بیشتری در بدن می‌شود. در این فصل خوردن زیاد گوشت، بخصوص چربی‌دار نهی شده است. گوشت‌های مجاز در تابستان شامل گوشت بزرگساله، بره، گوشت پرندگان، مرغ خانگی و تیهو است.
- **چربی‌ها:** از مهم‌ترین اصول تغذیه سالم در تابستان این است که مصرف چربی به حداقل رسانده شود،

- زیرا سرعت هضم چربی در بدن، روند کندتری دارد و هضم و تجزیه آن‌ها انرژی زیادی را می‌طلبد.
- **چای و قهوه:** مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها به دلیل خواص دیورتیک آن‌ها چندان توصیه نمی‌شود.
- **غذاهای دیر هضم:** باید وعده‌های غذایی بخصوص ناهار سبک میل شود و تا جایی که ممکن است از مصرف غذاهای دیر هضم مانند غذاهای سرخ شده، و پرچرب خودداری شود.
- **نوشیدنی‌های انرژی‌زا:** این نوشیدنی‌ها به دلیل مقادیر زیاد کافئین و خواص ادرارآوری بالایی که دارند، باعث کم‌آبی در بدن می‌شوند. بنابراین بهتر است آب یا نوشیدنی‌های طبیعی و کم‌کالری را جایگزین این نوشیدنی‌ها کنید.
- **غذاهای گرم و خشک:** مصرف غذاهای گرم و خشک مانند انواع غذاهای سرخ‌کردنی، کباب، ادویه‌جات، فلفل و زنجبیل، دارچین، مواد شور و بسیار شیرین، کنجد و فراورده‌های آن و... باید محدود شود و گرنه می‌تواند منجر به افزایش خشکی بدن و در بعضی موارد یبوست شود.
- **توجه:** توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی ذکر شده برای افرادی است که از سلامت نسبی برخوردارند. افرادی که دچار سوء مزاج یا بیماری هستند بایستی از تدابیر ویژه متناسب با وضعیت مزاجی‌شان پیروی کنند. دستوره‌های طب ایرانی بسته به مزاج، علایم، بیماری‌ها و حتی عادات شخص ممکن است متفاوت باشند.

۱. ادرارآور

### منابع

- ابن سینا، حسین بن عبدالله، مترجم: شرفکندی، عبدالرحمن، قانون (ترجمه شرفکندی)، جلد ۸، سروش، تهران، چاپ: دهم، ۱۳۸۹ ه.ش.
- ناظم جهان، محمداعظم، اکسیر اعظم، جلد ۴، دانشگاه علوم پزشکی ایران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، چاپ: دوم، ۱۳۸۷ ه.ش.
- آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن مجموعه کتب آموزشی بهروزان. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- جمعی از نویسندگان، تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران (ویژه علوم پزشکی)، جلد ۱، دفتر نشر معارف، قم، چاپ: اول، ۱۳۸۹ ه.ش.
- عقیلی علوی شیرازی، سید محمد حسین بن محمد هادی، مخزن الادویه (طبع جدید)، جلد ۱، دانشگاه علوم پزشکی تهران، سبز آرنج، تهران، چاپ دوم، ۱۳۹۰ ه.ش.