

رعایت اصول تغذیه

در طب اصیل ایرانی اهمیت زیادی به تغذیه و اصول غذا خوردن داده می شود و با رعایت این اصول می توان بدن را در شرایط سلامت نگاه داشت و در صورت ابتلا به بیماری با رعایت این نکات می توان سیر درمان را تسریع کرد. در طب سنتی اصل بر این است که فرد بیمار را با اصلاح روش زندگی خصوصا تغییر روش غذا خوردن درمان کنیم. ابن سینا می گوید اگر طبیبی بدون اینکه غذای بیمار را اصلاح کند به او دارو بدهد، کمر به قتل بیمار بسته است.

کمتر کسی است که بارها در برخورد با بیماران مبتلا به انواع سرطان یا بیماری های صعب العلاج امروزی از خود نپرسیده باشد چرا در زمان قدیم با وجود کمتر بودن امکانات و دانش پزشکی مردم سالمتر بوده و چنین بیماری هائی اینقدر شیوع نداشته است. پاسخ در نحوه زندگی و غذا خوردن مردم است که در گذشته به مراتب سالمتر بوده است. بسیاری از بیماری ها از معده و به علت خوردن غذاهای ناسازگار با بدن و یا خوردن همزمان غذاهای ناسازگار با هم ایجاد می شود که با رعایت اصول بسیار ساده می توان از بروز و پیشرفت آنها جلوگیری کرد.

این به معنای حذف پزشکی کلاسیک از درمان بیماران نمی باشد بلکه در کنار دارو درمانی، با رعایت اصول تغذیه می توان درمان را سرعت بخشیده و در صورت مشاهده علائم بهبودی مصرف داروهای شیمیائی را به مرور کاهش داد.

در اینجا به طور خلاصه به برخی از این اصول اشاره شده و رعایت آن به تمامی افراد چه سالم و چه بیمار توصیه می شود. ممکن است در برخی بیماری های خاص مصرف اقلامی از این مواد ممنوعیت یا محدودیت داشته باشد، لذا توصیه می شود این بیماران از مشورت پزشک متخصص طب سنتی نیز بهره گیرند.

- تا کاملا گرسنه نشده اید غذا نخورید و قبل از سیر شدن کامل دست از غذا خوردن بکشید.
- غذا خوردن را با نام خدا شروع کرده و با سپاس از او به اتمام برسانید.
- در حین غذا خوردن هیچ عمل دیگری از جمله تماشای تلویزیون، خواندن کتاب و مجله، بحث و صحبت جدی و طولانی و ... انجام ندهید و سعی کنید تمام حواس خود را روی چیزی که می خورید متمرکز کنید.

- قبل و بعد از غذا مقدار بسیار کمی نمک میل نمایید (بهتر است از نمک دریاچه ارومیه که سرشار از ید و منیزیوم است استفاده نمائید). افراد مبتلا به فشار خون سرد نیز می توانند این مقدار نمک را مصرف کنند ولی در مبتلایان به فشار خون گرم محدودیت دارد.
- هر شب ۱-۳ قاشق غذاخوری خاکشیر را پس از شستشو در آب خیس کرده و صبح ناشتا با یک لیوان آب ۱۰ دقیقه جوشانیده با یک قاشق چایخوری عسل میل نمائید.
- حداقل نیم ساعت قبل و بعد از غذا و به همراه غذا مایعات مصرف نکنید.
- غذا را خوب بجوید.
- بهتر است از گوشت گوسفند بجای گوشت گاو و گوساله استفاده نمایید. لازم نیست تمام وعده های غذایی شما حاوی مواد گوشتی باشد، مصرف ۲-۳ بار گوشت گوسفند در طول هفته معمولا کفایت می کند. غذا های حاوی نخود بهترین جایگزین برای گوشت می باشند و مصرف آنها برای بیماران دیابتی، مبتلایان به انواع زخم، اضافه وزن و خانم های دچار اختلال هورمونی بسیار توصیه می شود برای آشنائی با برخی غذاهای بدون گوشت به انتهای کتابچه مراجعه شود.
- تا حد امکان از مصرف گوشت گاو و مرغ ماشینی خودداری کنید.
- برای پخت و پز از روغن کنجد یا روغن حیوانی و برای سالاد از روغن زیتون استفاده نمائید.
- به برنج هنگام پخت ۱-۲ قاشق غذاخوری سبوس برنج اضافه نمائید.
- بعنوان آب مصرفی بهتر است از آب جوشیده سرد شده استفاده نمائید.
- از مصرف لبنیات (شیر، ماست، دوغ) همراه با غذاهای گوشتی خودداری کنید چرا که باعث گندیدگی مواد گوشتی داخل معده و ایجاد سموم می شود.
- مصرف لبنیات به تنهایی مضر است. بهتر است پنیر به همراه گردو، سیاه دانه یا زیتون، شیر به همراه عسل، هل، دارچین یا گلاب و ماست به همراه سیاه دانه یا شیره انگور میل شود.
- از مصرف میوه به همراه غذا خودداری کنید، چون باعث سوء هاضمه می شود. تنها میوه هائی که می توان با غذا مصرف کرد انار و زیتون است.
- مصرف روزانه هفت عدد زیتون، خرما، بادام (بهتر است بادام با پوست باشد و موقع مصرف پوست آن شکسته شود)، انجیر (تازه یا خشک که در آب خیس خورده باشد) به حفظ سلامتی کمک می کند.
- مصرف غذاهای حاوی نخود از جمله آبگوشت، آش، فلافل، حموس، نخود چی کشمش در همه افراد خصوصا مبتلایان به دیابت، چربی و کلسترول بالا، اختلالات هورمونی بسیار توصیه می شود. برای

- جلوگیری از ایجاد نفخ نخود را سه روز در آب خیس کرده تا جوانه بزند و روزانه چند بار آب آنرا عوض کنید. نخود جوانه زده بصورت خام و مخلوط با روغن زیتون و نمک نیز قابل استفاده می باشد.
- از مصرف میوه های کال و غیر فصل خودداری کنید.
- بهتر است از میوه هایی که در منطقه زندگی شما می روید استفاده کنید و از مصرف مداوم میوه های وارداتی خودداری کنید.
- در فصل زمستان از مصرف خیار و گوجه (به علت سردی زیاد) خودداری کنید.
- خوابیدن طولانی و بلافاصله بعد از مصرف غذا مضر است.
- خانم ها و دختران جوان از مصرف سردیجات و حمام کردن در دوران عادت ماهیانه (حداقل در چند روز اول آن) خودداری نمایند چون باعث کیست تخمدان، فیبروم رحم، اختلالات هورمونی و پیری زودرس می شود. در این ایام خوردن شربت عسل و کاجی بسیار مفید است.
- افراد سرد مزاج بهتر است بجای سالاد که اکثر ترکیبات آن سرد است از سبزی خوردن خصوصا سبزیجات گرم مثل نعنا، جعفری، ترخون استفاده کنند.
- افراد سرد مزاج بیشتر از غذاهای طبع گرم و افراد گرم مزاج بیشتر از غذاهای طبع سرد استفاده نمایند.
- افراد با کبد حساس (افراد دیابتی، مبتلایان به کبد چرب، افراد مستعد آکنه و کهیر) از غذاهای تحریک کننده کبد کمتر استفاده کنند.
- برای معتدل کردن غذاها از مصلحات استفاده شود.

غذاها و میوه های سرد

پنیر، شیر، ماست، دوغ، مرغ ماشینی، ماهی، کشک، گوشت گاو و گوساله، سیب زمینی، نشاسته، برنج، جو، ذرت، عدس، ماش، لوبیا، نان لواش، نان فانتزی، ماکارونی، گوجه فرنگی، کاهو، قره قروت، اسفناج، آلو، باقالی، بامیه، خیار، زرد آلو، کدو، هلو، هندوانه، گیلاس، انار ترش، لیمو ترش، لیمو شیرین، تمبر هندی، لیمو عمانی، سنجد، سرکه

غذاهای تحریک کننده کبد

سیر، موسیر، فلفل، ادویه جات، بادمجان، جگر، موز، پسته، تخم مرغ، گردو، خربزه، طالبی، آناناس، فلفل سبز، فلفل دلمه ای، چای، قهوه، کاکائو، انواع سس، پفک، چیپس، کرانچی، انواع کنسرو و کمپوت، سوسیس و کالباس، پیتزا، نوشابه، خامه، تخمه، شیرینی های قنادی، مشروبات الکلی

مواد غذایی و غذاهای گرم

شوید، تره فرنگی، کرفس، لوبیا چیتی، مارچوبه، کنگر، کلم بروکلی، گل کلم، ریحان، کلم برگ، پونه، مرزه، ترخون، نعنا، پیازچه، شنبلیله، تره، جعفری، توت ها چه به صورت تازه چه خشک، خربزه، طالبی، کدو حلوائی، زیتون رسیده، قیسی، خرما

ادویه: آویشن، اکلیل کوهی، بادیان، جوز هندی، زردچوبه، زعفران، زنیان، سیاه دانه، دارچین (دارچین ادویه ای است که ممکن است اثراتی مشابه انسولین داشته باشد و به کاهش سطوح قند خون در افراد دیابتی کمک نماید)

فسنجان، سبزی پلو، آبگوشت، چلو کباب (با گوشت گوسفند)، گوشت (آهو، شتر، بلدرچین، خروس، کبوتر، اردک)، حلیم، میگو، تخم مرغ خانگی، نخودآب، عسل، مربا، خامه، کره، زنجبیل، توت سفید، انجیر، خرما، گردو، پسته، فندق، زیتون، نعنا، تره، ترخون، پیاز، نخود،

چند دمنوش که مصرف روزانه آنها توصیه میشود

- ۱- دمنوش پونه: ۱ قاشق مربا خوری پودرپونه خشک یا ۲-۳ برگ تازه یا خشک شده پونه را در یک لیوان آبجوش ریخته ۱۰-۲۰ دقیقه دم بکشد و با عسل یا نبات میل نمائید. مصرف این دمنوش صبح ها بجای چای که تحریک کننده و در بسیاری از افراد منجر به مشکلات گوارشی می شود توصیه می شود.
- ۲- دمنوش به لیمو یا بهار نارنج: ۱ قاشق مرباخوری بهار نارنج یا ۳-۴ برگ به لیمو به روش مذکور دم شود. این دم نوش در بین روز جهت رفع خستگی و ایجاد نشاط توصیه می شود.
- ۳- گل گاو زبان، سنبل الطیب، اسطوخودوس هر کدام نصف قاشق غذاخوری، به همراه نبات و یک قاشق چای خوری گرد لیمو عمانی به روش مذکور دم شود. مصرف این دم نوش شبها به همراه آغشته کردن بالش خود به گلاب خواب آرامش بخشی را برایتان به ارمغان می آورد (این دم نوش برای افراد با طبع بسیار گرم توصیه نمی شود).

مصلحات غذاها

غذا	مصلح
برنج	زعفران
خيار	نمک، نعنا و گلسرخ، رازیانه
چای سیاه	آب لیمو، لیمو عمانی
شیر	عسل، هل، گلاب، شکر
ماست	شیره، عسل، سیاهدانه، آویشن
کاهو	سکنجبین
پنیر	گردو، زیتون، سیاهدانه
گوشت گوسفند	سماق، عسل، کشک، قره قوروت
کره	عسل، مربا
آش جو	زیره، آبغوره
تخم مرغ	نمک، دارچین، پیاز، فلفل سیاه، شوید
نان گندم	کنجد، سیاهدانه، خشخاش، رازیانه
عدسی و باقلا و انار	گلپر
انواع آش	فلفل سیاه، آویشن، سیاهدانه، زنیان
دوغ	آویشن
ماهی	گردو، فلفل سیاه، خرما
آبگوشت	دنبه، آویشن، سرکه، ترشی ها، پیاز
چای سیاه	آب لیمو و لیمو عمانی

قواعد طبخ غذا

غذا باید به آرامی و با حرارت ملایم پخته شود و استفاده از زودپز، مایکروفر و دستگاه های برقی گرم کننده نان مضر است.

غذاهای منجمد و فریزری بسیار مضر اند.

بهتر است غذا در ظروف مسی یا لعاب دار (سفالی) پخته شود نه ظروف استیل، تفلون و آلومینیوم که سرطان زا می باشد.

غذا را پس از پخت نهایتاً یکبار برای وعده بعد گرم کنید و از گرم کردن و مصرف دوباره مواد غذایی گرم شده خود داری کنید.

غذا را بیش از ۲ روز در یخچال نگه داری نکنید.

این اقلام غذایی بسیار مضر می باشند

روغن نباتی، کره گیاهی و مارگارین، نوشابه، سس مایونز، گوشت گاو و گوساله، سوسیس و کالباس، پیتزا و همبرگر، ماکارونی و برنج سفید بدون سبوس در صورت مصرف بی رویه (بهتر است برنج با زعفران یا به صورت هویج پلو، خرما پلو و مصرف شود)، قند و شکر، گوشت مرغ ماشینی، چیپس، پفک، اقلام دارای مواد ننگه دارنده از جمله کنسرو، کمپوت، تن ماهی، مواد کارخانه ای از جمله سرکه، ابلیمو، رب، شکلات، کاکائو، بستنی، بیسکوئیت (که همگی دارای مواد ننگه دارنده، مواد رنگی و سرطان زا می باشند).

اغذیه مفید (چه بخوریم)

روغن حیوانی به جای روغن نباتی (بجز در مبتلایان به افزایش کلسترول خون) و روغن زیتون و روغن کنجد به جای روغن مایع، بادام، مویز، نخود، نخودچی کشمش، گردو، کنجد، خرما، نان سبوس دار، میوه و سبزی تازه، سماق به همراه غذای گوشتی، انار و رب انار (غیر کارخانه ای)، عناب، شیره انگور، لبنیات محلی و طبیعی، آش های سنتی حداقل هفته ای دوبار، زردک به جای هویج

غذاهای حاوی نخود

نخود دارای طبع گرم و خشک است و برای تقویت بنیه یکی از بهترین حبوباتی است که در غذاهای مختلف و متنوعی در سفره های سنتی ایران جایگاه ویژه ای داشته است و برای همه سنین سفارش می گردد . برای تنظیم قند خون در افراد دیابتی، ترمیم زخم های مزمن، تقویت نیروی جنسی، رفع ناباروریها و مشکلات هورمونی نیز مصرف نخود به اشکال مختلف توصیه می شود. به طور مثال به این افراد توصیه می شود روزی یک لیوان آب نخود تهیه و میل کنند. برای اینکار نخود را شب در آب خیس کنند و صبح آب آنرا صاف نموده و آن آب را با کمی عسل شیرین نموده و میل کنند. خود نخود را نیز پس از خیس خوردن می توانند خام یا پخته میل نمایند.

بهتر است شب نخود نخورید چون برای معده بسیار سنگین است.

بعد از غذای نخود دار آب نخورید چون دل پیچه می گیرید.

هموس

مواد مورد نیاز : نخود ۵۰۰ گرم، ارده ۱۵۰ گرم، لیموترش دو عدد، نمک دو قاشق چایخوری، سیر دو بوته، روغن زیتون به میزان لازم

از شب قبل نخود را خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت با آب سرد آنها را بشویید. سپس با دو لیتر آب نخودها را بپزید. پس از یک و نیم ساعت نخودها را در آبکش بریزید و با غذا ساز پوره و له کنید. نمک و ارده را به پوره اضافه نمایید. سیرها را له کرده و به همراه آبلیمو به هموس اضافه کنید. اردور را داخل ظرف گودی ریخته و با ته قاشق میان آن را گود کنید و کمی روغن زیتون بریزید.

فلافل

نخود خیس خورده ۳۰۰ گرم، پیاز کوچک یک عدد یا چند عدد پیازچه، جعفری نصف استکان (در صورت تمایل)، سیر ۳ حبه، ادویه (فلفل سیاه، زیره سبز و تخم گشنیز هر کدام یه قاشق چای خوری رو باهم پودرو مخلوط میکنیم)، نمک به مقدار لازم

نخود را به همراه پیاز و سیر و ادویه و جعفری داخل میکسر یا همون مخلوط کن بریزیم و بعد از میکس شدن مقادیر کم آنرا به صورت یک توپ پینگ پونگ در آورده و در روغن سرخ کنید. اگر دوست دارید داخل آن بیشتر پخته شود می توانید آنرا به صورت شامی در آورده و وسطش را سوراخ کنید. بعد از سرخ شدن آنها را روی دستمال حوله ای بگذارید تا روغن اضافه جذب شود.

نخودی

طرز تهیه آن مانند عدسی است. نخود خیس خورده را با مقداری پیاز یا به تنهایی و نمک خوب پخته و با روغن زیتون میل نمائید.

نخود آب

نخود ۴۰۰ گرم، پیاز متوسط ۳ عدد، روغن کنجد یا حیوانی ۷۵ گرم، آرد گندم سبوس دار ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار کافی

نخود را از شب قبل خیس می کنیم و صاف می کنیم پیازها را خرد می کنیم با روغن سرخ می کنیم تا طلایی شود نخودها را به پیاز داغ اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم نمک و فلفل و زردچوبه و ۴ لیوان آب را اضافه می کنیم. شعله را کم کرده و با حرارت ملایم نخودها را می پزیم در آخر که نخودها خوب پخته شد آرد را در نصف استکان آب سرد مخلوط به نخود اضافه می کنیم. بعد از اینکه چند جوش خورد شعله را خاموش می کنیم. این غذا را می توانید همراه با آبغوره و یا سرکه میل کنید.

بلغور گندم

بلغور گندم ارزش غذایی بالائی داشته و مصرف آن ۱-۲ بار در هفته نقش موثری در سلامت افراد خانواده دارد. در زمان قدیم مردم به جای برنج از بلغور گندم استفاده می کردند و برنج تنها گه گاهی در طول سال مصرف می شد. با در نظر گرفتن این مطلب که برنج طبع سرد و گندم طبع گرم معتدل دارد، مصرف بلغور گندم سبوس دار جایگزین بسار مناسبی برای برنج می باشد.

چند نوع غذا با بلغور

خوراک بلغور ساده

بلغور را چند ساعت خیس کرده با حدود ۱ لیتر آب بگذارید تا کاملا بپزد و لعاب بیاندازد. نمک اضافه کرده و با روغن حیوانی مانند حلیم میل نمائید.

بلغور پلو

روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری، پیاز کوچک، خرد شده، ۲ عدد، گوجه فرنگی، نگینی خرد شده، ۳ عدد نمک و فلفل، به مقدار لازم بلغور درشت، شسته شده، ۲ فنجان

طرز تهیه:

روغن را در قابلمه مناسبی داغ کرده و پیاز و گوجه فرنگی را همراه با نمک و فلفل به آن اضافه کنید. مواد را به مدت چند دقیقه بپزید تا پیاز و گوجه فرنگی نرم شوند. سپس بلغور را اضافه کرده و صبر کنید تا مواد به جوش بیاید، حرارت را کم کنید تا مواد با درب بسته به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آهسته بجوشند و آب جذب بلغور شود. در صورت تمایل می توانید این غذا را با گوشت یا مرغ نیز مصرف کنید.

خوراک بلغور ترکیه ای

بلغور گندم، ۱/۵ لیوان. گوجه فرنگی، ۲ عدد. پیاز، ۱ عدد. رب، ۱ قاشق غذاخوری. آب و یا آب گوشت و مرغ، ۲/۵ لیوان. کره، روغن حیوانی، روغن کنجد یا زیتون، ۵۰ گرم. نمک و فلفل به مقدار دلخواه و در صورت تمایل کمی زردچوبه

(نکته : بلغورهای ترکیه نیازی به خیس کردن ندارند و زودپز هستند اما اگر از بلغورهای ایران استفاده می کنید حتما از چند ساعت قبل خیس کنید)

ابتدا کره یا روغن را در قابلمه آب می کنیم (برای اینکه کره نسوزد کمی روغن مایع اضافه کنید)، پیازهای خرد شده را اضافه کرده کمی تفت می دهیم، بعد رب را همراه با پیاز داغ کمی تفت می دهیم و سپس گوجه فرنگی ریز شده ، نمک ، فلفل و زردچوبه را اضافه می کنیم ، وقتی آب گوجه فرنگی کشیده شد بلغور گندم را همراه با آب (یا آب گوشت) در قابلمه می ریزیم و می گذاریم آب بلغورها کاملا کشیده شود ، سپس به مدت ۱۵ دقیقه دم می کنیم.

پیشنهاد : در صورت تمایل می توانید سیب زمینی خرد شده و یا فلفل دلمه ای هم به پلوی بلغور اضافه کنید.

بلغور پلوی آذربایجان

بلغور درشت ۲ پیمانه پلوپز، لپه ۱ پیمانه، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، رب یک قاشق، آب گوشت به میزان لازم (در صورت تمایل)، سیب زمینی ۲ عدد، آب ۱/۵ لیتر، زرد چوبه ،نمک و فلفل سیاه و زعفران طرز تهیه:

بلغور و لپه را ۲-۳ ساعت خیس کنید بعد لپه رو با کمی روغن تفت بدهید و کمی زردچوبه داخل لپه بریزید و با آب یا آب گوشت بگذارید تا بپزد.

پیاز را رنده کنید و آبش را بگیرید و به همراه نمک و فلفل و زردچوبه با گوشت مخلوط کنید و ورز بدهید. بعد گوشت رو قلقلی کرده و سرخ کنید و به همراه غذا میل کنید.

خوراک بلغور گندم

مواد لازم برای ۴ نفر:

بلغور گندم ۱ پیمانه، روغن هسته‌ی انگور یا کنجد یا زیتون ۴ قاشق سوپ‌خوری، لوبیا سبز تازه و خردکرده ۲۰ عدد، کنگر خردکرده ۱۰ ساقه، تره‌فرنگی خردکرده ۱ بوته، قارچ ورقه‌ای خردکرده ۱۵۰ گرم، سیب‌زمینی (استامبولی) خردشده ۴ عدد، نمک به میزان لازم، پودر تخم گشنیز ۱ قاشق چای‌خوری، رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق سوپ‌خوری، آب مرغ ۱ پیمانه (در صورت تمایل)

مواد لازم برای تهیه‌ی سس سبزی:

کدوسبز پخته ۱ عدد، هویج پخته ۱ عدد، پیازچه ۲ ساقه، زنجفیل تازه و رنده‌کرده ۱ قاشق چای‌خوری، بادام‌زمینی بی‌نمک بوداده ۱ قاشق سوپ‌خوری، گشنیز تازه و خردکرده ۱ قاشق سوپ‌خوری، سرکه‌ی ۱ قاشق سوپ‌خوری

روش تهیه:

* ابتدا بلغور را در حدود ۲ ساعت بخیسانید. و آن را با مقدار کمی آب و نمک بپزید. بعد از پخت، روغن را اضافه کنید. لوبیا سبز، کنگر و تره‌فرنگی را نیز بخارپز کنید. اکنون قارچ، سیب‌زمینی و سبزی‌های ذکر شده را با بلغور ترکیب کنید. نمک، تخم گشنیز، رب گوجه‌فرنگی و آب مرغ را به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم بپزید.

برای تهیه سس همه‌ی مواد را درون کاسه‌ی مخلوط‌کن بریزید و پوره کنید. سپس سس را در حدود یک ساعت در یخچال نگاه‌دارید تا خنک شود.

اینک خوراک را برای پذیرائی در ظروف مناسبی بکشید و همراه با سس میل کنید.

کاچی

آرد گندم سبوس دار (آرد نان سنگک) ۲. پیمانہ، شیرہ انگور ۱/۲ و ۱. پیمانہ، پودر هل، زعفران آب شده به میزان لازم. گلاب ۱/۲. پیمانہ، روغن حیوانی یا روغن کنجد ۳/۴. پیمانہ

طرز تهیه: آرد را داخل تابه ریخته با حرارت ملایم تفت داده تا خامیش گرفته شده و طلایی شود. بعد روغن را اضافه کمی هم زده تا کاملا جذب آرد شود. سپس شیرہ انگور را افزوده و مجددا هم زده. پس از آن زعفران و هل و در آخر گلاب را می ریزیم. کمی هم زده تا صاف شود. کاچی باید کمی شل باشد. اگر سفت بود کمی آب جوش اضافه کنید.

رژیم غذایی کم چرب و حاوی مواد گیاهی

چهار مغز (گردو، بادام، فندق و پسته) یا به صورت شیرهای گیاهی یا به جای یک وعده غذای اصلی مصرف شود که از هر کدام ۱۲,۵ گرم همراه با کمی عسل یا خرما یا کشمش یا توت خشک و یک عدد میوه فصل در طول یک شبانه روز مصرف شود البته این مقدار آجیل در مقایسه با گوشت از ۴ برابر انرژی غذایی برخوردار است.

دکتر نوش آفرین کاظمی خو

متخصص ژنتیک

زمینه فعالیت: استفاده از لیزر در افزایش بیان ژن‌ها در بیماران دیابتی و مبتلایان به زخم‌های مزمن

لیزر در زیبایی و موهای زائد

کلینیک لیزر بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن تماس: ۸۳۵۵۴۷۱۰

۸۳۵۵۴۷۲۰

مباحث فوق با استناد از کتب طب سنتی، کتاب تغذیه دکتر عزیز خانی و مباحث دکتر خیراندیش می باشد.