با درمانی «نخود» آشنا شوید

میان حبوبات مختلف «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که در این مطلب به برخی خواص درمانی شگفت‌انگیز آن اشاره شده است.

به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ میان حبوبات مختلف، «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که به‌شکلهای مختلفی از جمله نخودآب، دیزی، آبگوشت، فلافل، نخود و کشمش، آرد نخود سوخاری، مخلوط با آش رشته و نیز به‌صورت «نان باروری» می‌توان استفاده کرد.

سردسته و سرسلسله تمامی حبوبات نخود است و به‌دلیل خواص مغذی فراوانی که دارد نسبت به حبوبات دیگر از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که در این مبحث به مواردی از آن اشاره خواهیم داشت.

اگر کم‌خونی دارید و نیز از نظر پزشکی از مغز استخوان ضعیفی برخوردارید، بهترین غذایی که می‌توانید برای رفع آن میل کنید، دیزی آبگوشت با نخود فراوان است؛ توصیه و تأکید می‌کنیم در فصل پاییز و نیز در مناطق جغرافیایی با طبع سرد و خشک کوهستانی حداقل هر دو هفته یک‌بار دیزی آبگوشت با نخود فراوان میل کنید.

اگر پوست و موهایتان خشک است یا ریزش شدید مو دارید یا اینکه تار موهایتان

باریک و نازک است، بهترین پیشنهاد غذایی، دیزی آبگوشت با نخود فراوان است؛ به‌منظور رفع این مشکل تأکید می‌شود دیزی آبگوشت را با دنبه گوسفند پخته و میل کنید.

اگر تعداد اسپرمها کم است و مشکل نازایی و حتی آزواسپرمی دارید یا اینکه حرکت اسپرم خیلی ضعیف و کند است هفته‌ای سه روز نخودآب با پیاز فراوان میل کنید؛ توصیه می‌شود در هر بشقاب نخودآب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز اضافه و میل کنید.

اگر می‌خواهید اشتهایتان را به خوردن غذاها، کاهش دهید، خوردن روزانه یک مشت نخود و کشمش قبل از هر وعده غذایی را فراموش نکنید. این ترکیب علاوه بر اینکه کاهنده اشتهاست، بالابرنده طول عمر انسان نیز هست.

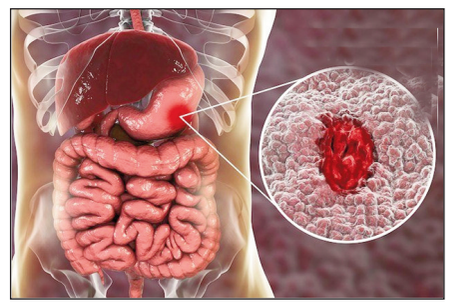
ساندویچ مورد تأیید طب سنتی ایران همان فلافل خانگی است البته اگر با روغن زیتون یا کنجد، سرخ شده باشد و تمامی جنبه‌های بهداشتی مربوط به آن نیز رعایت شده باشد؛ ترجیحاً به‌جای نان باگت از نان بربری کنجددار استفاده کنید.

میان حبوبات، نخود از سایرین بهتر و عدس پست‌ترین آنهاست؛ درجه خونسازی نخود به‌مراتب بالاتر از عدس است؛ با این شرط که تمامی نکات لازم در مورد نحوه خوردن این دو (مصلحاتشان) رعایت شده باشد.

توصیه و تأکید می‌کنیم برای تهیه و پخت هر غذایی به‌خصوص غذاهایی که نخود جزو ترکیباتشان است، با شعله پایین و در مدت زمان بیشتری پخته شود و از پختن آن در زودپز جداً خودداری کنید.

حمزه سام‌دلیری؛ محقق و مدرس طب سنتی و اسلامی

زخم معده و روش‌های پیشگیری از آن



در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما متخصص بیماری‌های گوارش و کبد در خصوص زخم معده و روش‌های پیشگیری از آن به گفتگو پرداخت.

در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما محمد امانی متخصص بیماری‌های گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص زخم معده و روش‌های پیشگیری از آن به گفتگو پرداخت.

این استاد دانشگاه با بیان این مطلب که زخم‌های معده به دو نوع زخم معده و زخم اثنی عشر گفته می‌شود، افزود: دردهای معده ممکن است مختص دستگاه گوارش نباشد و به اعضای دیگر بدن مانند: قلب، کیسه صفرا، کبد و لوزالمعده مربوط باشد.

وی شایع‌ترین علت دردهای معده را، دلایل عصبی و تنش‌های روحی دانست که می‌تواند باعث افزایش اسید معده و ایجاد التهاب و درد در این عضو شود.

این استاد دانشگاه افزود: این زخم‌ها بسته به محلشان، به چند دسته تقسیم بندی می‌شوند؛ دسته اول زخم‌هایی که به سمت مری کشیده می‌شوند، که به دنبال رفلاکس‌های طولانی مدت ایجاد می‌گردند، که شایع‌ترین علت این نوع زخم ها، افزایش وزن و چاقی است. دسته بعدی زخم‌ها، زخم‌های اثنی عشر هستند، که معمولاً خوش خیم هستند و به دنبال ابتلا به میکروب هلیکوباکتر پیلوری و یا مصرف داروهایی مانند: آسپرین و یا داروهای کنترل کننده درد ایجاد می‌شوند.

وی به افرادی که لازم است در زمان طولانی داروهای ضد درد مصرف کنند، گفت: حتماً با پزشک خود، در خصوص مصرف داروهای معده هماهنگ باشند.

میهمان برنامه ادامه داد: زخم‌های داخل معده، بیشتر ناشی از ابتلا به میکروب هلیکوباکتر پیلوری است. مصرف الکل، سیگار و داروهای مسکن نیز از جمله دیگر دلایل بروز زخم‌های معده هستند.

وی یادآور شد: هلیکوباکتر پیلوری تنها میکروبی است که می‌تواند در محیط معده زنده بماند (اکثر میکروب‌ها با ورود به معده توسط اسید معده از بین می‌روند).

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران یادآور شد: ۶۰ درصد جمعیت کشور به میکروب هلیکوباکترپیلوری آلوده هستند، به طوری که در افراد بزرگسال، بین هر دو نفر یک نفر آلوده به این میکروب است، قابل توجه است که این افراد معمولا بدون علامت هستند. این میکروب از طریق ترشحات دهانی و یا غذای آلوده به آن انتقال می یابد و با قرار گرفتن طولانی مدت در محیط معده، باعث، ایجاد التهاب (گاستریت) می‌شود.

وی علائم شایع زخم معده را شامل: احساس سنگینی، اسپاسم و درد در معده، تهوع و استفراغ، بوی بد دهان، تغییر در اشتها، نفخ، مدفوع سیاه رنگ و...، دانست و گفت: این دردها می‌تواند نیمه شب فرد را از خواب بیدار کند. یکی دیگر از عوارض زخم‌های معده خونریزی معده است که ممکن است با استفراغ خونی و یا دفع مدفوع تیره رنگ همراه باشد.

وی به افراد توصیه کرد: با دیدن چنین علائمی، سریعا با مراجعه به پزشک متخصص گوارش، اقدامات تشخیصی لازم را به عمل آورید.

این استاد دانشگاه افزود: پس از درمان دارویی زخم معده، لازم است همراه با کنترل علت و داشتن رژیم غذایی سالم، از بازگشت بیماری جلوگیری کرد.

وی توصیه کرد: این افراد باید از خوردن غذای ترش و تند پرهیز کنند. ترشیجات، نوشابه‌های گازدار، ادویه‌جات و سبزیجات تند مانند: پیازچه، تربچه و سیر خام را با احتیاط بیشتری مصرف کنند. همچنین بهتر است رژیم غذایی کم حجم و در تعداد دفعات بیشتری داشته باشند.

میهمان برنامه در پاسخ به این سوال که بین زخم معده و بدخیمی‌های معده تا چه میزان ارتباط وجود دارد، گفت: نکته مهم این است که پس از درمان زخم معده، حتماً نیاز به پیگیری است، بیش از ۹۹ درصد این زخم‌ها پس از درمان، بطور کامل بهبود می یابند، اما در عده محدودی از جمله مصرف کنندگان الکل و سیگار و همچنین در افراد با سوابق مثبت خانوادگی، احتمال ابتلا به سرطان وجود دارد.

وی همچنین تاکید کرد: اگر فردی میکروب معده داشت، سایر افراد خانواده نیز باید تحت آزمایش قرار گیرند و در صورت مثبت بودن همگی با هم درمان شوند.

تغییر رنگ چشم؛ از عملی درمانی تا خطر کوری

چه کسانی می توانند رنگ چشم‌شان را عوض کنند؟

امروز بازار اعمال زیبایی در جنبه‌های مختلف داغ شده و این در شرایطی است که برخی از این اعمال می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری را برای متقاضیان به دنبال داشته باشد؛ «تغییر رنگ چشم» از جمله اعمال زیبایی پرمخاطره است که با تبلیغات وسیعی هم در فضای مجازی همراه است؛ این در حالی است که متخصصان تاکید دارند غیر از افرادی که عنبیه آنها به طور کامل ایجاد نشده و این عمل برای‌شان جنبه درمانی دارد، به هیچ وجه برای سایرین توصیه نمی‌شود.

به گزارش ایسنا، هستند افرادی که برای تجربه رنگ چشمی متفاوت، در شرایط مختلف از لنزهای رنگی استفاده می‌کنند که تا حدودی هم نگهداری و استفاده از آن شرایط خاصی دارد و نگهداری لنز در چشم هم از حساسیت بالایی برخوردار است. از طرف دیگر هم امروزه بازار اعمال زیبایی در جنبه‌های مختلف داغ شده و این در شرایطی است که برخی از این اعمال می‌تواند خطراتی را برای متقاضیان به دنبال داشته باشد که از جمله آن‌ها اعمال مربوط به تغییر رنگ چشم است.

هرچند همواره تاکید می‌شود هر عمل زیبایی ممکن است مخاطراتی را نیز برای متقاضی در پی داشته باشد اما تبلیغات بی‌حد و مرز در فضای مجازی در مجاب کردن افراد برای تغییر چهره و ظاهر، بی‌تاثیر نیست؛ تبلیغات اغراق آمیز تغییر رنگ چشم هم از جمله این اغواگری‌ها و سوءاستفاده از ذائقه و اعتماد مخاطب است.

هرچند به گفته متخصصین، این جراحی برای افرادی که عنبیه چشم آن‌ها به هر دلیلی رنگ ندارد و تابش نور برایشان اذیت‌کننده است، جنبه درمانی دارد، اما تاکید می‌شود که با توجه به عوارض آن، افرادی که صرفا هدف زیبایی‌جویی دارند، بهتر است برای حفظ سلامت خود به سمت این اعمال نروند.

عوارض خطرناک جراحی زیبایی تغییر رنگ چشم

دکتر هرمز شمس - متخصص چشم پزشکی و استاد دانشگاه تهران در گفت‌وگو با ایسنا، با هشدار نسبت به تبلیغات شبکه‌های مجازی درباره تغییر رنگ چشم بویژه از سوی غیرمتخصصان، گفت: نکته مهم و قابل توجه آن است که این عمل به‌صورت قرار دادن لنز ثابت روی قرنیه چشم انجام می‌شود که به هیچ وجه عملی ساده و بی‌خطر نیست و از طرفی هم به دلیل برخورد این لنزها با عنبیه می‌تواند موجب آب مروارید و تورم در چشم شود.

خطر کوری با قرار گرفتن لایه اضافی روی عنبیه چشم

وی درباره عوارض عمل تغییر رنگ چشم به ایسنا افزود: این لنزها یک لایه اضافی است که به چشم‌ها وارد می‌شود و با عنبیه چشم که یک لایه شفاف است و سلول‌های آن آندوتلیال و بسیار حساس هستند، برخورد دارد و می‌تواند آن‌ها را از بین ببرد و دیگر هم تولید نشوند.

در این صورت این خطر وجود دارد که این لنزها موجب کدورت قرنیه چشم و کوری شوند و در چنین شرایطی تنها راه چاره پیوند قرنیه است.

این استاد دانشگاه ادامه داد: این عمل‌ها همچنین به زاویه و درون چشم که بین عنبیه و قرنیه است، فشار وارد می‌کند و می‌تواند موجب آب سیاه شود. همچنین این عمل می‌تواند به دلیل تماس با عدسی چشم موجب بروز آب مروارید شود؛ به طور کلی این عمل اگر جنبه درمانی نداشته باشد و به غیر از افرادی که عنبیه آن‌ها به طور کامل ایجاد نشده، به هیچ وجه برای سایرین توصیه نمی‌شود.

تغییر رنگ چشم، چه زمانی جنبه درمانی دارد؟

این متخصص چشم پزشکی و استاد دانشگاه تهران درباره جنبه‌های درمانی اعمال مرتبط با تغییر رنگ چشم به ایسنا گفت: برخی از افراد عنبیه چشم بسیار شفافی دارند که بازتاب نور آن‌ها را اذیت کرده و بینایی‌شان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

بنابراین می‌توان برای بهبود شرایط آن‌ها یک عنبیه مصنوعی رنگی فراهم کرد تا اذیت نشوند و در این صورت این عمل جنبه درمانی دارد اما این جراحی برای یک فرد سالم ریسک بالایی دارد و این در حالیست که برخی افراد متاثر از تبلیغاتی که در شبکه‌های مجازی انجام می‌شود، به انجام این عمل اصرار دارند.

وی در پایان مجددا توصیه کرد: با توجه به پرریسک بودن این عمل، اگر افراد مشکل قرنیه ندارند و این عمل برای آن‌ها جنبه درمانی ندارد، اقدام به این کار نکنند. مهم‌ترین نعمتی که هر انسان دارد سلامتی است و چه بهتر که اقداماتی در راستای به دست آوردن سلامتی بیشتر انجام دهیم نه کارهایی که این مهم را دچار مخاطره می‌کنند.

از فواید سبزی خوردن چه می دانید؟

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی، گفت: سبزی های خوش مزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره بسیاری از خانواده‌های ایرانی است، هر کدام ویژگی‌های تغذیه‌ای و درمانی خاص خودشان را دارند.

«مریم نواب‌زاده» در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خراسان جنوبی با اشاره به اینکه تره ساقه ندارد و از نظر خواص تغذیه‌ای شبیه به سیر و پیاز است، اما طعم و بوی ملایم‌تری دارد، گفت: تره دو نوع دارد؛ برگ‌های یکی کوتاه و نازک بوده و اغلب در بهار و تابستان می‌روید و دیگری تره فرنگی است که برگ های پهن، قوی و بلند داشته و پیاز آن مشخص است.

وی ادامه داد: تره به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ادرارآور خوبی بوده و سموم را دفع و از فشار و کلسترول بد خون می کاهد.

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی، تصریح کرد: منیزیم آن از بروز سرطان روده و پروستات جلوگیری کرده و اگر به همراه غذا میل شود سوءهاضمه را درمان کرده، از سوزش معده کاسته و یبوست دائمی و بواسیر را بهبود می‌بخشد.

نواب‌زاده اظهارکرد: همچنین ناراحتی‌های طحال را برطرف کرده و برای نقرس و درد مفاصل مفید و تمایلات جنسی را افزایش می‌دهد.

وی یادآورشد: تره به دلیل مواد خشبی نفاخ است. بر این اساس هر چقدر ظریف‌تر و جوان‌تر باشد قابلیت هضم بهتری داشته و مواد مغذی آن بهتر جذب می‌شود.

تربچه با سلول‌های سرطانی می‌جنگد

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی با اشاره به اینکه تربچه برگ‌های پهن و کرک دار داشته و دارای انواع ترب سفید، سیاه و قرمز است، گفت: ترب طبیعت گرم دارد و کمی نفاخ است، به دلیل دارا بودن مواد گوگرددار خاصیت ضدعفونی کنندگی فراوانی دارد، همچنین اشتهاآور خوبی است.

وی تصریح کرد: ویتامین C فراوان آن در رفع بیماری‌های دهان و پیوره موثر است و از پوسیدگی دندان‌ها می کاهد. این ویتامین در برگ تربچه چندین برابر بیشتر است و اگر به همراه غذا خورده شود، به جذب آهن کمک می‌کند.

نواب‌زاده ادامه داد: براساس تحقیقات انجام شده، تربچه سلول‌های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی درمانی موثر است.

وی تصریح کرد: همچنین به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.

ریحان؛ آرامبخش و خواب آور

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی افزود: ریحان بسیار معطر و خوشبو، ضد یبوست، ضدتشنج، رفع کننده سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به دلیل ترکیبات آرامبخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی موثر بوده و مسکن خوبی به شمار می رود.

وی تاکید کرد: ریحان، شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند و برای رفع التهاب کلیه مفید است، این سبزی نفاخ نیست و اسپاسم‌های معده را برطرف می‌کند.

شاهی؛ محرک فعالیت کلیه‌ها

نواب زاده ادامه داد: شاهی طبیعت معتدلی دارد و به دلیل دارا بودن ویتامین های A و C جزء آنتی اکسیدان های قوی بوده و برای دفع رادیکال های مضر بدن مفید است.

وی افزود: همچنین پایین آورنده قند خون بوده و لکه‌های قهوه‌ای و کک و مک ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید را رفع می‌کند.

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی اظهارکرد: شاهی چربی و کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و روغن‌های فرار آن برای مخاط تنفسی، آسم، برونشیت و سرفه‌های مزمن مفید است.

نواب زاده گفت: ترکیبات موجود در این سبزی محرک فعالیت کلیه‌ها بوده و دافع سنگ کیسه صفرا، مثانه و کلیه و فوق العاده برای دردهای مفصلی و نقرس مفید است.

جعفری؛ خون ساز و قاعده آور

وی تصریح کرد: جعفری سرشار از ویتامین و املاح معدنی آهن، کلسیم و فسفر است، عادت ماهانه را تنظیم و خون را تصفیه می‌کند، همچنین روده‌ها را ضدعفونی می‌کند.

متخصص طب سنتی خراسان جنوبی ادامه داد: مصرف جعفری به دلیل دارا بودن آهن گیاهی در غذای روزانه افراد کم خون یا بچه‌هایی که روند رشد ضعیفی دارند توصیه می‌شود.

نواب زاده با اشاره به اینکه این سبزی بادشکن خوبی است و درد و پیچش شکم را رفع می‌کند، اظهارکرد: جعفری بیماری‌های کبدی، تنگی نفس و علائم یائسگی زودرس را رفع کرده و جویدن آن به رفع بوی بد دهان و گازهای تخمیری معده کمک می‌کند.

ترخون؛ جانشین مناسب نمک

وی یادآور شد: ترخون عطر تندی دارد و کمی تلخ است وجود چند برگ ترخون در سبزی سفره اشتها را تحریک و نفس را خوشبو می‌کند.

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی ادامه داد: بوی تند آن موجب مهار رشد میکروب‌های پوست و کاهش بوی بد بدن می‌شود.

نواب زاده افزود: ترخون به دلیل اسانس تندی که دارد جایگزین مناسب نمک بوده و مصرف آن به همراه غذا برای بیماران قلبی، افراد مبتلا به فشار خون یا اشخاصی که رژیم غذایی بی‌نمک دارند، توصیه می‌شود.

وی تصریح کرد: این سبزی اعصاب را تقویت کرده و به هضم غذاهای پرچرب کمک می‌کند و یک آرامبخش ملایم است.

نواب زاده تاکید کرد: ترخون سم زدای خوبی است و موجب تسکین درد و رفع مشکلات قاعدگی از جمله تهوع و ضعف می‌شود، این سبزی قدرت دفاعی بدن را بالا برده و از شدت بیماری‌های ویروسی می‌کاهد.

گشنیز؛ کاهنده قند خون

متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی گفت: گشنیز طبیعت سردی دارد و بوی خوشایندی ندارد. چینی‌ها این سبزی را جعفری چینی می‌نامند.

نواب زاده افزود: گشنیز فشار و قند خون را کاهش داده، عطش و تهوع را رفع می‌کند، تقویت کننده قلب، مغز و معده، ضد اسپاسم، معرق و محرک اشتها و بهترین داروی کبد و طحال است.وی ادامه داد: این سبزی جوش‌های پوستی و دهانی ناشی از گرمی غذاها را رفع کرده و تمایلات جنسی را ملایم می کند. مقدار زیاد آن خواب را پریشان، عادت ماهیانه را نامنظم و مصرف کننده را دچار گیجی، بی حسی و خوابی عمیق میکند.متخصص طب سنتی در خراسان جنوبی خاطر نشان کرد: البته سبزیجاتی مثل تره ،شاهی ، ریشه ترب و سیر و پیاز خام ایجاد بخاراتی در بدن می‌کند.

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل بهار

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: با توجه به اینکه در فصل بهار هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند بهتر است غذاهایی که ساده‌اند و اجزا و ترکیبات کمتری دارند، مصرف شوند.

به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری تسنیم، دکتر علیرضا عباسیان؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این که فصل بهار گرم و تر است، اظهار داشت: رعایت برخی نکات در فصل بهار برای همه مردم با هر مزاجی خوب است از جمله این که در این فصل مصرف برخی غذاها مثل شیرینی‌ها، گوشت‌ها، غذاهای حاوی ادویه‌جات نظیر غذاهای تند باید کاهش یابد.

وی ادامه داد: در این فصل هوا گرم‌تر می‌شود و رطوبت هوا افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و تر دارند، حالشان بدتر می‌شود و به‌عنوان مثال نوجوان‌ها و جوان‌ها ممکن است دچار جوش‌های صورت شوند و عارضه‌هایی نظیر کهیرهای پوستی، آلرژی و حساسیت، خارش انتهای حلق، آبریزش از بینی، آبریزش از چشم، عطسه و حالت زکام افزایش یابد که این حالت‌ها بیشتر مربوط به مزاج گرم و تر است. به این اشخاص علاوه بر همه دستوراتی که برای سایر افراد مطرح است؛ عدم مصرف گوشت‌ها به‌ویژه گوشت قرمز، غذاهای تند و شیرینی‌جات توصیه می‌شود، همچنین مناسب است که افراد دارای مزاج گرم و تر از عطرهای خنک استفاده کنند و یا همچون گذشته عطر نیلوفر یا گلاب را مصرف کنند و این افراد نباید از عطرهایی که خیلی بوهای تند و تیزی دارند مثل مشک یا عطرهای شیرین استفاده کنند.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تأکید کرد: درهم‌خوری‌ها را باید کم کرد. مصرف اغذیه‌جات خشک نسبت به آن‌هایی که چرب هستند، برتری دارد و در مورد شیرینی‌ها توصیه می‌کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود؛ در مورد میوه‌ها هم توصیه می‌کنیم که درهم‌خوری میوه انجام نشود و افراد از یک مدل میوه استفاده کنند، مثلاً امروز سیب مصرف کنند فردا خیار و پس‌فردا نارنگی یا پرتقال بخورند، البته یک قاعده کلی هم وجود دارد که در هر فصلی میوه آن فصل باید خورده شود، یعنی خوب است که ما در فصل بهار میوه‌هایی را که مخصوص فصل بهار است، میل بکنیم، مثلاً پرتقال یا نارنگی میوه‌های فصل زمستان‌اند و بهتر است در همان فصل استفاده شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این که در این فصل باید بیشتر غذاهایی که ساده‌اند میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد؛ ابراز کرد: در گذشته ما ایرانی‌ها غذاهایی داشتیم که بسیار ساده بودند و اجزایشان کم بود، مثلاً انواع املت‌ها، تخم‌مرغ، خاگینه‌ها، هویج یا بادنجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به‌شکل کله‌جوش استفاده می‌شود، همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی ایده‌آلی برای این فصل هستند و حبوباتی که کمی خنک‌تر است مثل عدس یا ماش برای این فصل مناسب‌تراند.

وی افزود: کنار این دستورات کلی دستوراتی داریم که برای همه فصول است اما برای این فصل بیشتر است و برای مثال غذاهایی که رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی دارند مثلاً شیرینی‌هایی که رنگ‌های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، نقره‌ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند و همچنین آدامس‌ها و تنقلاتی که رنگ‌های زیاد و طعم‌های خیلی خاص دارند نیز برای همه فصول خوب نیست و در فصل بهار ازآن‌جایی که بدن خیلی حساس‌تر است، ویژه‌تر مضر هستند.

عباسیان بیان کرد: میان آجیل‌ها، بیشتر فندق و بادام و تا حدودی پسته را توصیه می‌کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب‌گردان، تخمه ژاپنی و تخم هندوانه هم خوب است اما گردو ممکن است افراد را تا حدودی اذیت کند و به‌علاوه بادام زمینی یا بادام هندی هم به‌دلیل گرمی و خاصیت آلرژنی که دارند می‌توانند تا حدودی برای بدن‌هایی که ضعیف‌تر هستند، اذیت‌کننده باشند، حالا اگر این ترکیبات با هم مخلوط شوند باز اذیتش بیشتر می‌شود و برای مثال مصرف انواع باقلواها چون معمولاً تنوعی از این آجیل‌ها را دارند و به آن‌ها انواع شیرین‌کننده‌ها و گاهی مواد نگه‌دارنده می‌زنند ممکن است اذیت‌کننده باشند.

این متخصص طب سنتی ضمن توصیه به اینکه "میان آجیل‌ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام."، یادآور شد: فاصله‌گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از مصرف یک سری آجیل و شیرینی غذا خورده نشود. یک مقدار گرسنه بودن توصیه می‌شود و بهتر است همیشه سیر از سر سفره بلند نشویم و هنگام بلند شدن از سر سفره یک مقدار گرسنه باشیم.