مصرف لبنیات و نمک از دیدگاه طب ایرانی

لبنیات از جمله مواد غذایی ضروری برای سلامت بدن است که علاوه بر فواید فراوانی که دارد از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. طب سنتی به هیچ عنوان استفاده از لبنیات را منع نمی کند بلکه لبنیات باید در زمان مناسب و همراه مصلحات آن استفاده شود. در ادامه به معرفی لبنیات و نکات مورد نظر در مصرف آنها از دیدگاه طب سنتی می پردازیم:

**شیر**

این ماده غذایی به عنوان یکی از سالم‌ترین منابع ویتامین D3 و کلسیم است. در افرادی که طبع سرد دارند شیر را به صورت گرم میل کنند و برای کاهش طبع سرد، آن را با مصلحات آن از جمله دارچین، زنجبیل و عسل ترکیب کنند.

**پنیر سفید**

پنیر از دیگر مواد غذایی لبنی مفید برای بدن است که با داشتن مقادیر بالایی از کلسیم و پروتئین می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک زیادی کند.پنیر را بهتر است با آویشن و مغز گردو یا زیره مصرف کنید تا میزان سردی آن کمتر شود. بهتر است پنیر در وعده شام مصرف شود.

**کشک**

مصرف کشک در طی روز می‌تواند ویتامین D و کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کند. اما اگر ذائقه سرد دارید، باید کشک را با مواد غذایی گرم مثل سیر داغ، پیاز داغ، نعناع، زیره یا گردو ترکیب کنید و بخورید.

**ماست**

ماست هم از جمله لبنیاتی ست که حاوی مقدار زیادی ویتامین D، پروتئین و کلسیم است که می‌تواند نیاز روزانه بدن را برطرف کند. مصرف ماست به همراه غذا توصیه نمی شود بهتر است ماست به عنوان میان وعده مصرف شود و در سرد مزاجان استفاده از مقداری پودر آویشن، کرفس کوهی و یا پودر نعناع یا گل محمدی و یا پونه در داخل ماست به عنوان مصلح آن می‌تواند طبع سرد آن را تعدیل کند.

**دوغ**

دوغ یکی دیگر از محصولاتی ست که به طور غیر مستقیم از شیر تهیه می‌شود. دوغ بهتر است به عنوان میان وعده استفاده شود و از مصرف آن همراه با غذا خوداری شود. درافرادی که دارای مزاج سرد هستند، بهتر است مصرف دوغ محدود شود و در زمان مصرف دوغ حتما آن را با گیاهان با طبع گرم مثل نعناع، گل محمدی و فلفل سیاه ترکیب کنند.

**نمک**

در تمام منابع طب ایرانی مصرف نمک دریا منع شده و آن را سمی تلقی کرده است. نمک صورتی و هیمالیا نیز مورد تایید طب سنتی نمی باشد.

تهیه و تنظیم: دکتر راضیه قنبریان

با همکاری گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بهمن ماه 1402