*تدابیرغذاخورن*

*تفاوت عکس العمل بدن افراد مختلف نسبت به موادغذایی مختلف:*

* *لزوم آگاهی هرفردنسبت به طبع معده ی خودوتلاش جهت مصرف موادغذایی سازگار باآن*

*موادغذایی مختلف چه مزاجی دارند؟*

* *شیرینی هامزاج گرم دارند.*
* *خوردنی های بی مزه مزاج سردوتردارند.*
* *مزاج شوری وتلخی گرم وخشک است.*
* *ترشی هامزاج سرددارند.*
* *نکات مهمی که لازم است رعایت شوند :*
* *برخاستن ازسفره قبل ازسیرشدن کامل*
* *شروع غذاخوردن باموادغذایی لطیف و سهل الهضم مثل سوپ*
* *بهترین زمان برای صرف وعده غذایی:احساس گرسنگی واقعی است»زمان زیادی ازصرف وعده قبلی گذشته باشد.*
* پرهیزازموادغذایی ناسازگارباطبع ما هرچندمفیدباشند
* *توجه به زمان وعده های غذایی ( صبحانه/ناهار /شام )*
* *غذاهای دیرهضم مثل تخم مرغ آ ب پزیانیمرو،حلیم،گوشت های پرچربی وحلو او.... مناسب افرادی بافعالیت بدنی سنگین مثل ورزشکاران-کارگران و...است.*

*بهترین ظروف برای صرف غذا:*

* *ظروف شیشه ای (پیرکس)*
* *برخلاف نظرعموم ظروف مسی نه تنهامفیدنیست بلکه درصورت قلع اندودنشدن میتواندمسمومیت زاباشد.*

*چه غذاهایی رانبایدباهم خورد؟*

* *خوردن شیر وماهی با هم موجب برص وقولنج در فرد می شود.*
* *خوردن ماست وترب با هم موجب دردمعده در فرد می شود .*
* *خوردن ماهی تازه وگوشت مرغ با هم موجب درد دندان در فرد می شود .*
* *خوردن سرکه وبرنج باهم موجب دردروده وقولنج در فرد می شود .*
* *خوردن ماهی وتخم مرغ پخته با هم موجب بواسیرودرددندان در فرد می شود .*
* *دوچیزگرم مثل گوشت کبوتروسیریادوچیزسردمثل خیاروآش کشک باهم نباید خورده شوند .*
* *بنابراین میتوان گفت این موضوع اهمیت زیادی دارد که:شناخت طبیعت بدن هرفردو موادغذایی مصرفی اونقش به سزایی درپیشگیری ازسوءمزاجی دارد.*

*(سوءمزاج به معنی خروج ازحالت طبیعی وبروزبیماری)*