**خوراکی ها چه طبعی دارند؟(طبع سرد یا گرم یا معتدل،خشک یا تر)**

 خواه ناخواه در ذهن همه ما این فکر هست که مواد غذایی که می خوریم چه نوع طبعی دارند،آیا با بدن ما سازگارند؟! که حتی بعضا افراد مختلف اظهار نظر متفاوتی از طبع یک ماده غذایی دارند. در این مقاله به این مقوله به دید علمی و واقعیت نگاه نموده ام و آن را تبیین نمودم.



 طبقه بندی 1 و 2 تقریبا یکسان هستند. حال آنکه در طبقه بندی نوع دوم علاوه بر سردی و گرمی ، تر و خشکی و فصول مصرف و حتی تقسیم بندی غذایی آن محصولات را تفکیک نموده ام که کامل تر می باشد. ولی در طبقه بندی نوع اول مواد غذایی را فقط از لحاظ گرمی و سردی و اعتدال طبقه بندی نموده ام .

**طبقه بندی (1) :**

در عالم خلقت علاوه بر انسان ها تمام جانداران و حتی موجودات بی جان و حتی رنگ ها و تصویرها و فضا ها و هواها و جغرافیای سرزمین ها و ... دارای طبع و مزاج خاص خود هستند، که بحث جداگانه ای می طلبد.

هر ماده غذایی بسته به طبع و مزاج خود، وقتی وارد بدن می شود موجب تولید اخلاط چهارگانه می گردد. اما یک خلط را بیشتر تولید خواهد کرد. مثلاً کاهو طبع سرد و تر (بلغم زا) دارد و پس از مصرف آن خلط بلغم خون افزایش می یابد. زنجبیل گرم و خشک است (صفرازا) و پس از مصرف آن خلط صفرای خون افزایش می یابد و به همین شکل برنج سرد و خشک (سودازا) و انگور گرم و تر (خون ساز یا خون زا) است.

فهرستی از غذاهای گرم و سرد و معتدل (نه گرم و نه سرد) را در این جا می آورم:

**اغذیة گرم:**

انگور، سیر، دارچین، پیاز، زنجبیل، ‌گلاب، فلفل سیاه، نارگیل، گوشت گوسفند، تره، نخود، ریحان، عسل، ارده، خرما، شیره انگور، نان گندم، موز، زیتون، قهوه، گردو، فندق، زیره سیاه، بادام زمینی، زردچوبه، توت، شلغم، روغن حیوانی، سیاه دانه، انجیر، خربزه، کنجد،نمک،کاکائو،شکلات،نبات،نعناع، لوبیا، شکر سرخ و سیب شیرین.

**اغذیة سرد:**

ماهی، آلو، مرغ، گلابی، شاه توت، عدس، توت فرنگی، اسفناج، چغندر، ماست، ذرت، خیار، باقلا، کاهو، گوشت گاو، هندوانه، گوشت گوساله، برنج، گوجه فرنگی، قارچ، شکر، کیوی، کاسنی، پنیر، بامیه، چای، کشک، سیب زمینی، بادمجان، کدو، مرکبات، زرشک، نان جو، آلبالو، انار، گیلاس، سرکه، ماءالشعیر، آب غوره، آب لیمو، سماق، روغن نباتی، کدو حلوایی، سیب ترش و سیب زمینی.

**اغذیة معتدل:**

آب گوشت، بادام، سیب ملس، کرفس، پسته و شیر.



**طبقه بندی (2) :**

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از دو منظر دچار تغییراتی می گردد.
منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی  هستند و برخی سرد کننده (سست کننده).
منظر دوم تری و خشکی یعنی میزان آب بدن. بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می گردند و برخی خشکی دهنده هستند و باعث زیاد شدن املاح بدن می گردند. لازم به ذکر است میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می باشد به طور مثال امکان دارد یک مواد غذایی از لحاظ گرمی دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ تری در درجه پایینی باشد.

ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مختلفی با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود به طور مثال برای تعدیل سردی ماست می توان آنرا با موسیر میل نمود.
غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساسهای مختلف همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی بخش و تر و خشک کننده دارند.
خورش های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

در ذیل لیست مواد غذایی به تفکیک طبع آنها و جدا کردن رده غذایی و نوع فصل تقدیم می گردد:

**مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:**

**لبنیات :** کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند
**صیفی جات:** خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک
**ميوه ها:** انجير تازه و خشک، انگور، خرما، سيب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش
**ریشه ها:** انوع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج
**سبزی ها:** شبدر، تربچه و ترب
**حبوبات:** گندم و اقسام لوبیا
**گوشت ها:** جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم
**مغزهای گیاهی:** بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد
**متفرقه:** شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

**مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) - تابستانی:**

**لبنیات :** پنیر کهنه
**صیفی جات:** بادنجان و فلفل سبز
**ميوه ها:** انبه، به، زیتون و نارگیل
**ریشه ها:** چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر
**سبزی ها:** برگ چغندر ، پونه، نعناع،  پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاه تره، شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره و تره فرنگی
**حبوبات:** جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته ای
**گوشت ها:** آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می شود و در گروه سرد و خشک جای می گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل
**مغزهای گیاهی:** بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو
**ادویه ها:** آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک
**متفرقه:** روغن زیتون، شیره خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

**مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:**
**لبنیات :** کشک و قراقروط

**ميوه ها:** شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

**سبزی ها:** ترشک، ریواس و گشنیز
**حبوبات:** ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش
**گوشت ها:** بز، قلوه، سیرابی و شیردان
**مغزهای گیاهی:** بلوط خوراکی و شاهدانه
ادویه ها: سماق، نشاسته و قهوه

**متفرقه:** شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

**مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:**
**لبنیات :** پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه
**صیفی جات:** خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

**ميوه ها:** آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

**ریشه ها:** سیب زمینی
**سبزی ها:** اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز
**حبوبات:** باقلا تازه و نخود سبز
**گوشت ها:** انواع ماهی و مغز گوسفند
**مغزهای گیاهی:** تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه
**متفرقه:** اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

**منبع :**

دستنوشته ها و تحقیقات مهندس محمد مهدی حاج علی اکبر

[**www.agrigiyah.blogfa.com**](http://www.agrigiyah.blogfa.com/)

لطفا در صورت صلاحدید از برخی دیگر از مطالب جذاب این وبلاگ بازدید نمایید.

\* آیا نوشیدن چای خوب است یا ضرر دارد ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/147/>

\* [رنگین کمانی از غذاها (خواص رنگ میوه ها)](http://agrigiyah.blogfa.com/post/162/%D8%B1%D9%86%DA%AF%DB%8C%D9%86-%DA%A9%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%A7%D8%B2-%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D9%87%D8%A7-%28%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%B5-%D8%B1%D9%86%DA%AF-%D9%85%DB%8C%D9%88%D9%87-%D9%87%D8%A7%29) ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/162/>

\* [فرمول 1000 ساله ژاپنی‌ها برای زندگی سالم تر(چی را با چی بخوریم) - خوردنی های سالم](http://agrigiyah.blogfa.com/post/155/%D9%81%D8%B1%D9%85%D9%88%D9%84-1000-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%87-%DA%98%D8%A7%D9%BE%D9%86%DB%8C%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85-%D8%AA%D8%B1%28%DA%86%DB%8C-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%A7-%DA%86%DB%8C-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C%D9%85%29-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86%DB%8C-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85) ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/155/>

\* [پرورش و نگهداری بن سای](http://agrigiyah.blogfa.com/post/150/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B1%D8%B4-%D8%A8%D9%86-%D8%B3%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D9%88%D8%A7%D9%82%D8%B9-%D9%86%D9%88%D8%B9%DB%8C-%D9%86%DA%AF%D8%A7%D8%B1%DA%AF%D8%B1%DB%8C-%D8%B1%D9%88%DB%8C-%DA%AF%DB%8C%D8%A7%D9%87%D8%A7%D9%86-%D8%B2%D9%86%D8%AF%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA-) ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/150/>

\* [اطلاعات لازم و ضروری در ارتباط با میوه خوردن بچه ها و نکاتی اموزنده برای والدین](http://agrigiyah.blogfa.com/post/149/%D8%A7%D8%B7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A7%D8%AA-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D9%88-%D8%B6%D8%B1%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B7-%D8%A8%D8%A7-%D9%85%DB%8C%D9%88%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D8%A8%DA%86%D9%87-%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D9%86%DA%A9%D8%A7%D8%AA%DB%8C-%D8%A7%D9%85%D9%88%D8%B2%D9%86%D8%AF%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%DB%8C%D9%86) ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/149/>

\* نکات ریز و کاربردی درباره میوه ها ، به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/160/>

\* [سلامتی ، طول عمر و تناسب اندامتان را تضمین کنید](http://agrigiyah.blogfa.com/post/142/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%DB%8C-%D8%8C-%D8%B7%D9%88%D9%84-%D8%B9%D9%85%D8%B1-%D9%88-%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85%D8%AA%D8%A7%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D8%AA%D8%B6%D9%85%DB%8C%D9%86-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF-%D8%8C-%D8%AD%D8%AA%D9%85%D8%A7-%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87-%D8%B0%DB%8C%D9%84-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%AF-). به آدرس :

<http://agrigiyah.blogfa.com/post/142/>