

طبع گرم و طبع سرد چیست؟



لیست ۱۵۷ خوراکی برای

افراد گرم مزاج

و سرد مزاج

طبع غذاها برای سلامتی و حالات بدنی انسان خیلی مهم است. در زیر لیست طبع مواد غذایی را بصورت جدول آرویدم، با این جدول میتوانید بفهمید طبع میوه ها گرم است یا سرد، همینطور مواد غذایی دیگر را بدانید چه طبعی دارند.

خوراکی طبع گرم و طبع سرد مخصوص افراد سرد مزاج و گرم مزاج را برای تان گردآوری کرده ایم. با ما همراه باشید تا شما را با انواع خوراکی های طبع گرم و طبع سرد ، و خنثی آشنا کنیم.

طبع گرم و طبع سرد چیست؟

طبع غذاها به چند بخش تقسیم میشود؟

تأثیرات غذاها طبع سرد بر بدن انسان

طبع گرم در افراد چه علائمی دارد:

لیست مواد غذایی با طبع سرد

میوه ها با طبع سرد

سبزی ها با طبع سرد

1

2

2

2

3

3

3

غلات با طبع سرد، حبوبات با طبع سرد و دانه‌ها با طبع سرد	4
گوشتها با طبع سرد، غذاهای دریایی با طبع سرد و لبنیات با طبع سرد	4
چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها با طبع سرد	5
تاثیرات مواد غذایی با طبع گرم بر بدن انسان	5
مواد غذایی با طبع گرم گرم	5
میوه‌ها با طبع گرم گرم	5
سبزی‌ها با طبع گرم گرم	6
غلات، حبوبات با طبع گرم گرم	6
گوشت‌های با طبع گرم گرم، غذاهای دریایی و لبنیات با طبع گرم گرم	6
چاشنی‌های با طبع گرم گرم و نوشیدنی‌ها با طبع گرم گرم	7
مواد غذایی که نه گرم هستند و نه سرد	7
میوه‌ها با طبع غذایی خنثی	7
سبزی‌ها با طبع غذایی خنثی	7
غلات، حبوبات و دانه‌ها با طبع غذایی خنثی	8
گوشت، غذاهای دریایی و لبنیات با طبع غذایی خنثی	8
چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها با طبع غذایی خنثی	9

طبع غذاها به چند بخش تقسیم میشود؟

- غذاهای سرد
- غذاهای گرم
- غذاهای متعادل، خنثی “طبع نه سرد و طبع نه گرم”

تاثیرات غذاها طبع سرد بر بدن انسان

تاثیرات غذاهای سرد شامل پاکسازی گرما و سموم، خنک کردن و آرامش خون، و تغذیه‌ی بین هستند. این نوع از غذاها برای آدم‌هایی مناسب است که بدن‌شان طبیعت گرم دارد.

طب گرم در افراد چه علائمی دارد:

- احساس گرما در بدن
- تعریق، تشنگی
- یبوست
- بوی تند گاز معده و مدفوع

- سوزش مقعد بعد از اجابت مزاج
- اضطراب
- قرمزی چشم
- قرمزی صورت
- هیجانی بودن
- سردرد
- دیدن رویاهای شفاف
- ایجاد زخم در دهان یا زبان
- ایجاد تبخال اطراف دهان
- زبان قرمز با لایه‌ی ضخیم زرد رنگ بر روی آن
- نبض تند
- ترش معده
- ادرار تیره یا زرد رنگ

لیست مواد غذایی با طبع سرد

میوه‌ها با طبع سرد

- سیب
- موز
- گریپ فروت
- کیوی
- لیمو
- پرتقال
- گلابی
- خرمالو
- آناناس
- دارابی
- میوه‌ی ستاره‌ای
- توت‌فرنگی
- هندوانه

سبزی‌ها با طبع سرد

- جوانه‌ی یونجه
- مارچوبه
- شاخه‌ی تازه‌ی بامبو
- خربزه تلخ

- کرفس
- ترب چینی
- خیار
- بادمجان
- سبزی‌های پهن‌برگ
- کتانجک
- کاهو
- ریشه‌ی نیلوفر آبی
- قارچ
- اسفناج
- برگ چغندر - سونبسی
- گوجه فرنگی
- بلوط آبی چینی
- آب تره
- خربزه قصبه

غلات با طبع سرد، حبوبات با طبع سرد و دانه‌ها با طبع سرد

- جو
- گندم سیاه
- ارزن
- ماش
- دانه‌ی سویا
- توفو
- سبوس گندم
- گندم کامل

گوشتها با طبع سرد، غذاهای دریایی با طبع سرد و لبنیات با طبع سرد

- صدف دو کفه‌ای
- پنیر
- تخم‌مرغ
- خرچنگ
- خامه
- تخم اردک
- کتانجک
- گوشت خرگوش
- جلبک دریایی
- ماست

چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها با طبع سرد

- گل داوودی
- چای
- چای سبز
- دمنوش نعناع‌فلفلی
- نمک
- روغن کنجد
- سس سویا

تأثیرات مواد غذایی با طبع گرم بر بدن انسان

تأثیرات غذاهای گرم شامل افزایش یانگ، افزایش انرژی اندام‌ها، گرم کردن و بهبود گردش خون، و دفع سردی از بدن هستند.

این نوع از غذاها برای آدم‌هایی مناسب است که دچار نقصان در یانگ هستند. معمولا این آدم‌ها دارای علائمی نظیر سردی دست، سردی پا، سردی بدن، اسهال، درد معده یا احساس ناراحتی بعد از خوردن یا نوشیدن خوراکی‌های سرد، نفخ بعد از خوردن غذا، کمبود انرژی، درد مفاصل، ورم و احتباس مایعات هستند.

اگر شما نیز هر یک از علائم فوق را در خود مشاهده می‌کنید، مصرف غذاهای زیر که دارای طبیعت گرم هستند برای‌تان مناسب است:

مواد غذایی با طبع گرم گرم

میوه‌ها با طبع گرم گرم

- زردآلو
- گیلاس
- بلوط
- خرما قرمز - چینی (عنانب)
- گوشته‌ی نارگیل
- شیر نارگیل
- گواوا
- زالزالک
- چشالو

- سرخالو
- پوست خشک‌شده – پرتقال ماندارین
- انبه
- نارنگی
- هلو
- تمشک قرمز

سبزی‌ها با طبع گرم گرم

- پیازچه
- تره فرنگی
- برگ خردل
- پیاز
- کدو تنبل
- پیاز بهاره
- کدو مسما

غلات، حبوبات با طبع گرم گرم

- دانه‌ی زیره سیاه
- بلوط
- برنج چسبناک
- مالت
- دانه‌ی کاج
- پسته
- گردو

گوشت‌های با طبع گرم گرم، غذاهای دریایی و لبنیات با طبع گرم گرم

- کره
- گوشت مرغ
- گوشت شترمرغ
- شیر بز
- صدف
- گوشت بره
- میگو
- خیار دریایی

چاشنی‌های با طبع گرم گرم و نوشیدنی‌ها با طبع گرم گرم

- ریحان
- فلفل سیاه
- شکر قهوه‌ای
- فلفل قرمز
- دارچین
- میخک
- قهوه
- گشنیز
- زیره
- دانه رازیانه
- سیر
- زنجبیل
- جینگسینگ
- دمنوش گل یاس
- خردل
- جوز هندی
- رزماری
- نعناع دشتی
- سرکه

مواد غذایی که نه گرم هستند و نه سرد

میوه‌ها با طبع غذایی خنثی

- انجیر
- گوجی
- انواع توت‌ها
- انگور
- زیتون
- پاپایا
- آلو

سبزی‌ها با طبع غذایی خنثی

- قارچ گوش‌ابری
- قارچ

- هویج
- کلم چینی
- ذرت
- سیب زمینی
- کدو
- قارچ شیتاکه
- سیبزمینی شیرین
- تارو
- شلغم

غلات، حبوبات و دانه‌ها با طبع غذایی خنثی

- لوبیا آروکی
- بادام
- کنجد سیاه
- سویا سیاه
- باقالی
- لوبیا قرمز
- دانه‌ی نیلوفر آبی
- بادام زمینی
- نخود فرنگی
- سبوس برنج
- چاودار
- لوبیا سبز
- تخم‌هی آفتابگردان
- برنج سفید
- سویا زرد

گوشت، غذاهای دریایی و لبنیات با طبع غذایی خنثی

- صدف آبالون
- گوشت گوساله
- شیر گاو
- گوشت اردک
- ماهی
- صدف خوراکی
- گوش ماهی

چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها با طبع غذایی خنثی

- روغن بادامزمینی
- عسل
- زعفران
- شیرین بیان

غذاهایی که هر روز مصرف می‌کنیم بر تعادل بدن‌مان تاثیر می‌گذارند. وقتی این مسئله را از لحاظ علمی دنبال می‌کنیم، در می‌یابیم بسیاری از بیماری‌ها با مصرف غذاها و خوراکی‌های نادرست ایجاد یا تشدید می‌شوند.

از این رو، آگاهی از طبیعت بدن‌تان بسیار مهم است، زیرا بر اساس آن می‌توانید غذاهای مناسب طبیعت‌تان را انتخاب کنید. اگر دقیقا از طبیعت بدن‌تان آگاه نیستید، می‌توانید با متخصص باتجربه طب سنتی چینی مشورت کنید.

همچنین متخصصان طب سنتی چینی معتقدند در طول فصول مختلف سال باید غذاهای طبع گرم و طبع سرد خاصی مصرف کنید که با کمک آن‌ها بتوانید با تغییرات آب و هوا مقابله نمایید. به علاوه، از آن‌جا که طب چینی بدن انسان و سلامت وی را با محیط زیست در ارتباط می‌داند، بنابراین معتقد است تغییرات آب و هوایی می‌توانند بر بدن و بالطبع بر سلامتی تاثیر بگذارند.

برای مثال، فصل تابستان که بسیار گرم و خشک است می‌تواند باعث گرمی و خشکی بدن شود؛ و همین عامل می‌تواند به خشکی پوست، یبوست، و کم آبی در بدن منجر شود.

از این رو، اگر در فصل تابستان که بدن‌تان مورد هجوم گرما قرار می‌گیرد غذاها و خوراکی‌های سرد مصرف کنید، به ایجاد تعادل در بدن‌تان کمک می‌کنید.

معمولا توصیه می‌کنیم در فصول مختلف سال از میوه‌ها و سبزی‌های فصلی و محلی استفاده کنید، زیرا این گونه خوراکی‌ها در هر فصل از سال دارای بیشترین تناسب با شرایط بدن‌تان هستند.

منبع:

<https://ghandpahlu.com/%d8%b7%d8%a8%d8%b9-%d9%85%d9%88%d8%a7%d8%af%d8%ba%d8%b0%d8%a7%db%8c%db%8c.p104602>