

مزه ها با ما چه می کنند؟؟

غذاها با مزه های خاص با ویژگی های خاص هستند و به شرایط افراد اگر سر جای خود استفاده شود، نقش درمانی دارد و اگر این اتفاق نیفتد می تواند عامل بیماری در شخص شود.

مزه ها عبارتند از:



ترش، شور



شیرین، تلخ، تند، بی مزه، چرب و گس

• مزه ترش: معمولا طبیعت سرد و خشک دارند و مصرف زیاد آن لاغر کننده ی بدن (به شکل بیمارگونه) است. ناسازگار با طبیعت بدن است در نتیجه باعث تسریع پیری می شود. رافع گرما و تشنگی ناشی از خوردن غذاس شیرین است. از غلیان (جوشش) خون جلوگیری می کند. مضراعصاب هستند البته استثنا داریم (نارنج)

مصلح مزه ترش استفاده از مزه شیرین یا شور است.

آروغ ترش و سوزش معده ناشی از طعم ترش با مزه شوری رفع می شود.

• مزه ی شور: معمولا مزاج گرم و خشک دارند خاصیت غذایی ندارند. مانع عفونت و نفوذ غذای ترش به اعصاب می شود. از آروغ و سوزش معده ناشی از ترشی غذا جلوگیری می کند و بی میلی به غذا را مرتفع می کند. سستی دستگاه هاضمه ناشی از خوردن مواد چرب را برطرف می کند و سیری کاظم را از بین می برد.

عوارض مصرف زیاد غذای شور: ۱. باعث لاغری بیمار گونه بدن می شود ۲. منجر به ضعف بینایی می شود. ۳. باعث ایجاد خشکی در بدن و اعصاب و تحریک عصبی می شود ۴. منجر به زبری دستگاه گوارش می شود که با مزه چرب از بین می رود

• مزه شیرین: مزاج معتدل و گرمی دارد. البته اگر شیرینی زیاد باشد مزاج گرم و خشک میشود. خاصیت غذایی زیادی دارد و باعث ایجاد حرارت معتدل میشود. مصرف مداوم و زیاد این مزه چاق کننده بدن است. سردی ناشی از مصرف غذای ترش و ضرر ناشی از آنروی اعصاب را دفع میکند و نیز جلوی عطش و گرمی ناشی از غذای شور را میگیرد.



- عوارض ناشی از مصرف زیاد: ایجاد گرفتگی در مجاری و عروق بدن میکند که رفع این ضرر با استفاده از مزه تلخ صورت میگیرد.
- مزه تلخ: جلوی بسیاری از ضررهای غذاهای شیرین را میگیرد. خاصیت غذایی ندارد. بیشتر از مزه شور گرم کننده بدن است.
- مزه تند: بیشتر از تلخ حرارت بخش است. حکم دارو را دارد لذا استفاده زیاد



آن توصیه نمیشود. [Namnak.com](http://Namnak.com)

- بی مزه: بعضی از انواع آن گرم کننده و بعضی خنک کننده بدن هستند البته در حد اعتدال. بیشتر مواد تشکیل دهنده غذاها را تشکیل میدهند لذا غذای حقیقی هستند و خاصیت دارویی ندارند.

- مزه چرب: خیلی نزدیک به بی مزه هستند و بدن را به اعتدال گرم میکنند. خاصیت سست کنندگی و لینت دهندگی مزاج را دارد. غذاییت زیاد



دارد.

- مصلح آن: مزه شور؛ تند؛ تلخ؛ گس
- مزه گس: تا حدی خنک کننده است. ولی به غذا سختی و زبری میدهند و سبب چسبیدن و غلظت غذا میشود.

نازیلا نجاتی ۱۳۹۸