

به نام خدا

پرهیزات و تداخلات غذایی

کتاب الکترونیکی

سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

۱۳۹۸

پرهیزات و تداخلات غذایی

مصرف مواد غذایی که در زیر به آن می پردازیم در کنار هم منع شده اند، البته منظور مداومت و عادت به همیشگی آنهاست که در طولانی مدت مشکلات و عوارضی برای فرد به وجود می آورند:

- **ماست و گوشتها:** این دو در کنار هم منجر به تولید مواد هضم نشده میشوند که بیشترین ضرر را به مفاصل وارد میکنند.



- **ماهی تازه و گوشت مرغ:** مصرف همزمان این دو پروتئین حیوانی به علت اختلاف هضمشان می تواند عارضه ی دندان درد را برای فرد



به وجود بیاورد.



- سرکه و برنج: منجر به درد روده و اسپاسم های وارشی می شود.



- انگور بعد از کله پاچه: ضرر شدیده



معدده .



- انار بعد از حلیم: عامل قولنج معده.



- ماهی و تخم مرغ پخته: اسهال و فساد هضم و نقرس و قولنج روده و بواسیر (این ترکیب شما را یاد چه غذایی انداخت؟؟؟)

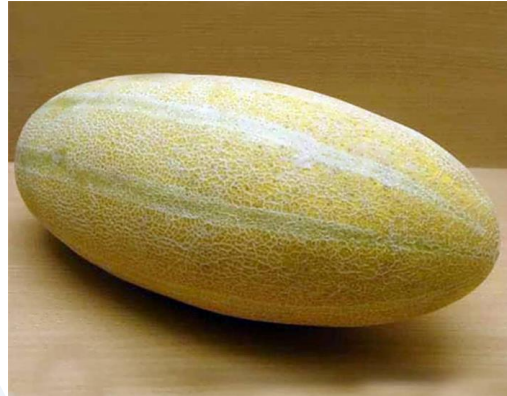


- دو ماده با طبیعت بسیار گرم
- دو ماده با طبیعت بسیار سرد

- خربزه و شیر: به علت اینکه هردو سریع



الفساد هستند.



- دو میوه مختلف در یک وعده



- شیر با ترشی ها



• ماهی و شیر: عامل لک و پیس و قولنج روده



سلام

- ماست و ترب: درد معده و روده ، که متاسفانه امروزه برای تزئین ماست از ترب



استفاده میکنند



- ماست و پنیر



• آشامیدن آب سرد بعد از غذای گرم یا شیرین: مضر دندان ها و موجب افتادن آنها می شود

با توجه به اینکه عادت طبیعت دوم هر فرد است در صورتی که به یکی از موارد بالا عادت دارید، بع آرامی و با برنامه ی منظم قابل اجرا عادت را تغییر دهید.

خیلی وقت ها فرد عادت به مصرف همزمان این مواد ندارد ولی به خاطر عدم آگاهی نسبت به عملکرد خود با بی توجهی این موارد را استفاده می کنند

آگاه بودن نسبت به عملکردمان در هر لحظه جلوی خیلی از موارد غیر قابل جبران را می گیرد

نازیلا نجاتی

فهرست

۱	ماست و گوشت
۱	ماهی تازه و گوشت مرغ
۲	سرکه و برنج
۲	انگور بعد کله پاچه
۳	انار بعد از حلیم
۳	ماهی و تخم مرغ پخته
۴	خربزه و پنیر
۴	دو میوه مختلف
۴	شیر و ترشی
۵	ماهی و شیر
۶	ماست و ترب
۶	ماست و پنیر