

پیشنهاد پزشکان طب ایرانی

برای سلامتی و تغذیه

- ۹- میوه را بین دو وعده غذایی میل کنید. (از بهترین میوه ها سیب، انجیر، انگور و خرما هستند)
- ۱۰- حین غذا خوردن و بعد از آن تا زمانی که معده شما سبک نشده است، آب و سایر مایعات ننوشید.
- ۱۱- همیشه سرساعت معینی غذا خورده شود تا سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش گردد.
- ۱۲- شستن دست ها قبل از غذا موجب پیشگیری از ورود میکروب ها به دستگاه گوارش می شود.
- ۱۳- غذا خوردن با حالت نشسته و در آرامش باعث میشود کبد کارکرد مناسبی داشته باشد.
- ۱۴- استفاده زیاد غذاهای تند یا شور، به معده و چشم ها آسیب می رساند.
- ۱۵- تا دو ساعت بعد از غذا خوردن به ورزش و فعالیت سنگین نپردازید.
- ۱۶- صبحانه و شام حتما باید خورده شود اما در صورت تمایل می توان میزان ناهار را کاهش داد.



طب سنتی ایران دارای قدمت چند هزار ساله است که قرن ها کتب دانشمندان آن در دانشگاههای پزشکی دنیا تدریس می شده است. تغذیه درست و آداب آن در تامین سلامتی نقش بسیار مهمی دارد و عدم رعایت تدابیر صحیح آن باعث بیماری می شود. چنانکه بقراط در این زمینه می گوید

"بگذار غذایت دارویت باشد،

بگذار دارویت غذایت باشد"

به عبارت دیگر می توان حتی بعضی از بیماری ها را با غذا درمان نمود. تدابیر غذایی طب ایرانی راهکار های مهمی برای تامین و حفظ سلامتی معرفی میکند.



- ۴- چند نوع غذای مختلف را با هم در یک وعده مصرف نکنید.
- ۵- تا ۲ ساعت بعد از غذا نخوابید.
- ۶- نان گندم سبوس دار مصرف کنید
- ۷- غذا را آهسته بخورید و هر لقمه را کاملا بجوید.
- ۸- پیش از رفتن به حمام، غذا نخورید.



۱۷- رعایت ترتیب غذا خوردن : ابتدا سوپ بعد غذای اصلی میل شود.

۱۸- بهترین آب، برای فردی با مزاج معتدل، آب خنک است. آب خیلی سرد و حاوی یخ به اعضای تنفسی و عصبی آسیب می رساند.

۱۹- خوردن آب در شب بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، ورزش، حمام، جماع و صبح ناشتا برای کبد و مغز مضر است.

۲۰- از گرسنگی طولانی مدت پرهیزید ولی در نظر داشته باشید که پرخوری نیز باعث ایجاد ضعف معده و بیماریهای سایر اعضا میگردد.



سلامتکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

باحضورهیئت علمی وپزشکان متخصص طب

ایرانی دانشگاه علوم پزشکی

پذیرای تمامی شهروندان عزیز میباشد.

خدمات درمانی سلامتکده شامل:

ناباوری - دیابت ، فشارخون ، چاقی- انواع سردرد ، سرگیجه
بیماریهای سر و گردن- پوستی- اسکلتی عضلانی- قلبی ریوی
گوارشی- کبدی- ادراری و تناسلی- زنان

پیشگیری و درمان بیماران براساس

اصلاح سبک زندگی

(تغذیه و ورزش و ...)

داروهای گیاهی

اعمال یداوی

(حجامت، ماساژ، بادکش و..)

درمان ناباوری

کلاس های آموزشی سبک زندگی سالم

آدرس: خیابان شهید اشرفی اصفهانی نرسیده به میدان رهنان

کوچه ۱۰۹

تلفن تماس: ۳۷۹۲۹۸۰۶



muipersian

@mui_persian_medicine



آداب غذا

خوردن در

طب ایرانی



گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان