

هوالشافی

مزاج‌های گوناگون غذایی

4. انواع ریشه‌ها و مزاج آنها

ریشه‌ها بهترین و بیشترین املاح و مواد معدنی را دربردارند و بهترین و صحیح‌ترین روش استفاده از آنها در درجه اول به صورت خام و تازه و در درجه دوم به روش بخار پز است.

ریشه‌ها و نوع مزاج آنها

شلغم گرم و تر

ترب سیاه گرم و خشک

ترب سفید گرم و خشک

شقاقل گرم و تر

سیر گرم و خشک

سیب زمینی سرد و تر

سیب زمینی ترشی کمی گرم و تر

هویج فرنگی گرم و تر

زردک گرم و تر

کلم قمری گرم و تر

پیاز گرم و خشک

موسیر گرم و خشک

چغندر معتدل و کمی گرم

چغندر قند معتدل و کمی گرم

منبع: برگرفته از کتاب " مجموعه کامل دائرة المعارف تغذیه" از آقای داریوش صالحی