

هوالشافی

مزاج‌های گوناگون غذایی

8. انواع مرکبات و مزاج آنها

تمام مرکبات از نظر مزاج سرد هستند ولی بخاطر داشتن ویتامین C، از میوه جات با ارزشی به حساب می‌آیند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند و در واقع سردی اینگونه میوه جات اثر منفی خود را به خاطر بالا رفتن متابولیسم بدن از دست می‌دهند.

استفاده از کیوی رسیده برای افرادی که از اجابت مزاج خوبی برخوردار نیستند بسیار مفید است ولی بهتر است روزی یک عدد مصرف شود.

گریپ فرود و نارنج برای افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند توصیه می‌شود. نارنج برای افراد دیابتی دارو است. نارنگی برای افرادی که دیابت بی مزه (تکرر ادرار دارند) خطرناک است. با وجودی که مرکبات در فصل زمستان استفاده می‌شوند استفاده مداوم از آنها از انواع سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و بهترین روش پیشگیری از بیماری فصل زمستان است.

مرکبات و مزاج آنها

پرتقال سرد و تر

گریپ فروت سرد و تر

لیموترش سرد و تر

بالنگ سرد و تر

نارنگی سرد و خشک

نارنج خیلی سرد و تر

دارابی سرد و تر

لیمو شیرین سرد و تر

کیوی سرد و تر

پرتقال مربایی سرد و تر

لیمو عمانی سرد و خشک

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