

ماست و پلو بخوریم یا نه ؟

ماست و پلو یکی از خوراکی های مردم ایران به شمار می رود. ما ایرانی ها برنج را به عنوان یکی از مهمترین مواد غذایی خود می دانیم و تقریباً این ماده غذایی را با روش های مختلفی تهیه می کنیم و آن را به همراه مواد غذایی دیگر مصرف می کنیم. یکی از این مواد لبنیات هستند که ماست در صدر آنها قرار دارد و ما ایرانی ها انواع مختلف برنج را با ماست و یا فرآورده های ماستی مثل دوغ مصرف می کنیم. ماست و پلو یکی از خوراکی هایی است که ما ایرانی ها علاقه زیادی به مصرف آن داریم و کمتر کسی را می توان یافت که به تلفیق این دو ماده غذایی و خوردن آنها تمایلی نداشته باشد. خوردن ماست و پلو یکی از مواردی است که بر سر خوردن و نخوردن آن بحث های مختلفی وجود دارد و عده ای خوردن آن را توصیه و عده دیگری آن را نفی می کنند. ما در ادامه این متن به این موضوع یعنی فواید خوردن ماست و پلو و ضررهای آن می پردازیم.



فواید خوردن همزمان ماست و پلو

این دو غذا با طبع های سرد هستند و به همین دلیل خوردن آنها باعث سردی در طبع افراد می شود. اما افرادی که طبع گرمی دارند و به خاطر این طبع دچار مشکل هستند می توانند از این غذا به صورت منظم و البته محدود در سبب غذایی خود استفاده کنند. در نتیجه این مورد یکی از فواید خوردن ماست و پلو است. این دو همچنین به عنوان یکی از راه های درمان اسهال و آشفته گی های دستگاه گوارش شناخته می شود و در طب سنتی ایرانی مکرر به آن اشاره شده است. برای گرم کردن طبع آن و همچنین اثر بخشی بیشتر آن، گاهی موادی مثل شوید و یا نعناع به این غذا افزوده می

شوند. این دو یکی از غذاهایی است که اعتدال در مصرف آن نمی توانند ضرری برای بدن ایجاد کند، اما اگر بدن حساسی دارید که نسبت به طبع سرد بسیار واکنش پذیر است توصیه می شود مصرف این غذا را با اعتدال انجام دهید.



خوردن ماست و پلو چه ضررهایی دارد؟

این دو به دلیل داشتن طبع سرد باعث سردی و تری مغز می شود که از علائم آن می توان به خواب آلودگی اشاره کرد. همچنین مصرف آن در دراز مدت باعث تنبلی مغز و در موارد حاد زمینه سازی جدی برای آلزایمر خواهد شد. همچنین افرادی که از بیماری های صرع رنج می برند باید مصرف این غذا را فراموش کنند زیرا این غذا می تواند زمینه سازی برای تشنج باشد. این مورد را می توان یکی از ضررهای مصرف ماست و پلو برشمرد. این دو غذایی است که توصیه می شود بیماران دچار درد و روم های مفاصل در مصرف آن اعتدال داشته باشند. زیرا به دلیل طبع سرد این غذا ممکن است درد و یا ورم مفاصل آنها تشدید شود. همچنین مصرف این غذا برای افراد کم بینه نیز توصیه نمی شود. این موارد نیز از جمله ضررهای مصرف ماست و پلو هستند. این دو غذایی است که می توان طبع آن را با اضافه کردن موادی مثل نعناع، رازیانه، آویشن و غیره گرم کرد. اگر از علاقه مندان به این غذا هستید می توانید با اضافه کردن این مواد و یا ادویه های گرم مثل فلفل طبع آن را متعادل کنید.

برای دریافت مشاوره رایگان در مورد برنج با شماره زیر تماس بگیرید

09906644500