

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

هویج هم چاقان می‌کند هم لاغر

ایستنا|هانیه ناصری، کارشناس ارشد گیاهان دارویی می‌گوید: «افرادی که می‌خواهند لاغر شوند، باید همه روزه همراه غذا هویج خام مصرف کنند و برای چاق شدن نیز باید آب هویج در وعده صبحانه صرف شود.» به گفته او، هویج از نظر سنتی، طبع گرم و تری دارد، خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالایی برده ناصری می‌گوید: «هویج در درمان بواسیر و خارج کردن سنگ کبسه صفرآ تأثیر فراوانی دارد.» او به تأثیرات مثبت هویج بر تقویت قوای جنسی و تحرک کبد و روده‌ها اشاره می‌کند: «هویج اعمال روده‌ها را منظم می‌کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می‌کند، بنابراین افرادی که مصرف گوشت بالایی دارند، حتماً باید هویج مصرف کرده تا با مشکل بیوست مواجه نشوند.» به گفته او، هویج بازکننده گرفتگی‌های انسداد کبد و رگ‌هاست: «افرادی که فشار خون دارند، نباید مصرف هویج را فراموش کنند.»

«شهروند» به تمام پرسش‌ها درباره تفاوت طبع‌ها و باید و نبایدهای غذایی‌شان پاسخ می‌دهد

منوی ویژه برای مزاج شما

سرد هستید یا گرم؟ خشک یا تر؟ دموی یا سوداوی؟ بلغمی یا صفاوی؟

شهروند| خیلی خوب است بدانیم مزاج‌مان چیست. شناخت مزاج یعنی شناخت همه رفتارهای فرد، بر همین اساس تشخیص مزاج کمک می‌کند تا افراد ویژگی‌های بدن‌شان را بشناسند و دچار بیماری نشوند. با شناخت مزاج، سیستم دفاعی بدن بهتر شناخته می‌شود. مزاج اصلی، همان مزاجی است که فرد با آن به دنیا می‌آید. این مزاج یا طبع همیشه همراه فرد است، هر چند در طول عمر هر فرد به دلایل مختلف مثل اقلیم، تغییرات آب‌وهوایی، عادات‌های غذایی، حالت‌های روحی- روانی و عوامل بیماری‌زا این طبع کمی تغییر می‌کند، اما اصل آن تغییر نمی‌کند. افراد به چهار گروه اصلی از نظر مزاجی تقسیم می‌شوند: گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر. پس از مشخص شدن گروه اصلی، باید سراغ مزاج‌ها رفت، یعنی همان چهار مزاج دموی، صفاوی، بلغمی و سوداوی. هر چند که این موضوع مورد توجه متخصصان طب سنتی است و اغلب پزشکان عمومی آن را علمی نمی‌دانند.

گرم و خشک: این افراد گرمایی بوده و معمولاً فعالیت بدنی‌شان زیاد است. به مدیریت علاقه‌مند بوده و اغلب آنها را در پست‌های کلیدی می‌بینید. زود عصبانی می‌شوند و البته از عصبانیت‌شان زود پشیمان می‌شوند.

گرم و تر: صورت این افراد معمولاً پرافرورخته بوده و فشار خون‌شان بالاست. خوش اخلاق هستند. اگر کاری به آنها سپرده شود، به خوبی آن را انجام می‌دهند، اما نیاز به یادآوری مکرر دارند. در غیر این صورت آن را به اتمام نمی‌رسانند، بنابراین به دلیل همین کارهای نیمه‌تمام‌شان اصولاً درگیری فکری زیادی دارند. اشتیهای آنها خوب است و زیاد می‌خواهند.

سرد و خشک: این افراد انرژی پایینی داشته و اعطاف‌پذیری کمی دارند. فعال نبوده و توان انجام کارشان پایین است، به همین دلیل بارشان را روی دوش دیگران می‌اندازند. به دلیل نامناسب بودن جریان خون در بدن دچار کم‌خونی یا تیرگی پوست می‌شوند.

سرد و تر: این افراد خوش اخلاق بوده، اضافه وزن داشته و چربی بدن آنها زیاد است. انرژی انجام کاری را ندارند. رطوبت زیاد بدن آنها را به دو صورت آب دور لب‌ها، ریختن آب روی بالش و تعرق زیاد می‌بینید. اشتیهای آنها خوب است، اما با وجودی که زیاد غذائی خوردند، چاق می‌شوند.

نشانه‌های صفاوی مزاج‌ها

علامه جسمی: بدن باریک، گرمی زیاد از حد، سر کوچک، شانه جمع‌شده و کوچک، باسن نسبتاً بزرگ (نسبت به کمر باریکی که دارند)، بازوان باریک، اندام میانی نسبتاً درشت، قفسه سینه پهن، قد بلند، میل جنسی متعادل و توان جنسی معمول، پوست خشک، بینی بزرگ، (به دلیل حرارت زیاد قلب و کبد آنها) کم‌مو، پوست متمایل به زرد، رگ‌های برآشفته، تمایل کم به شیرینی و چربی، سوزش جگر، ناراحتی معده، درد شقیقه، سرگیجه، خشکی و ترک خوردن پوست، شوره سر، بروز لکه‌های سفید و قهوه‌ای در صورت و بدن.

این افراد تمایل زیادی به ترشی‌جات و آب دارند، رفتارهای تند دارند، عصبانی‌اند، تحرك زیاد، گیرایی زیاد و حافظه کم از ویژگی آنهاست. این افراد در همه فصل‌های سال احساس گرمایی‌کنند.

سرمد پوست هستند، زبان‌شان زرد، زبر و خشک و دهان‌شان تلخ است، جوش و آکنه‌های پوستی زیاد دارند، دچار حساسیت‌های پوستی آگزما، تیک، خارش و گرمی دست و پا هستند، موهای‌شان صاف نیست، طاسدور ریزش مو در جلوی سر دارند و این اتفاق از سال‌های جوانی در آنها ایجاد می‌شود.

آفت دهان، استرس و اضطراب، احساس خشکی در بینی، افزایش حرکات تنفسی، تشنگی مفرط، آب‌اشتیایی، خواب کم، پرکاری تیروئید، سردردهای مکرر (غیر از سینوزیت و میگرن)، فرورفتگی زیر چشم‌ها، بیرون‌زدگی حلقه چشم، سوزش سر دل، ریفلاکس گوارشی، حالت تهوع و استفراغ، امکان بیوست مزاج از دیگر ویژگی‌های آنهاست.

زرد شدن رنگ ادرار، وارپس و مشکلات عروقی مثل واریکوسول و بواسیر، داغی کف پاها، تخیل رویاهای زرد رنگ، دیدن خواب‌های خشن و جنگ و درگیری، روحیات مردانه، تشنه شدن، نبض و درد پهلوهوم بیشتر در این افراد دیده می‌شود.

آنها افرادی بیش‌فعال هستند، در کارشان جدی‌اند و پشتکار دارند، کم‌حوصله، پر خاشاک و خشمگین هستند و خیلی زود از کوره در می‌روند. آنها را در گروه افراد لجباز می‌توان قرار داد.

نشانه‌های سوداوی مزاج‌ها

ویژگی‌های جسمی: موهای فر فری و ریز و خشک، سر متوسط و نسبتاً کوچک، بینی کوچک، ناخن‌های خشک، تیرگی دور چشم، باریک اندام و خشکیده، بدن استخوانی، سینه لاغر، پوست خشک و تیره، شکم کوچک، چشم‌های متوسط، لب‌های باریک، پوست سرد و خشک، دمل‌های چرکی، خال‌های سیاه و لکه‌های تیره، دهان شور بایی مزه، درگیر بیوست، سوزش دهانه معده، اسپاسم‌های عضلانی، درد سیاتیک، بی‌خوابی، احساس گزگز شدن بدن.

آنها درونگر هستند، تمایل به خوراکی‌های شور دارند، خسیس و جدی‌اند، اندام تختانی‌شان سرد است، شکاک و وسواسی هستند، به صورت افراطی به ظاهرشان اهمیت می‌دهند، حس بویایی و شنوایی‌شان قوی است، رگ‌های‌شان نازک و باریک است.

این افراد منظم و دقیق، غیرمنعطف، ترسو، دودل، مردم‌گریز، افسرده و گوشه‌گیر، مغرور و کینه‌ای، کم‌حوصله و کم‌ظرفیت هستند. به کشیدن سیگار علاقه دارند. دچار لاغری و یزمردگی جسم و روان‌اند، نشاط ندارند، هنگام دفع ادرار سوزش دارند، مدفوع‌شان تیره و قیر مانند است، به خوردن مواد خشک حساسند و سیری زودرس از ویژگی‌های دیگر این افراد است.

تغذیه افراد سوداوی	خوراکی‌های سازگار	خوراکی‌های ناسازگار
گوشت‌ها	گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، تخم‌مرغ محلی عسلی	گاو و گوساله، ماهی (همه انواعش)، مرغ‌های پرورشی، بز، بویژه بز پیر، شترمرغ، سیرابی، پاجه، قلوه، سوسیس و کالباس، همبرگر
سبزیجات	بادرنجوبیه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه، شلغم	سیب‌زمینی، کوجه‌فرنگی، لوبیا، سبز، بادجان، ریواس، کشنیز، کلم، گل کلم، قارچ، نخود سبز، ترشک
آجیل و میوه‌ها	مویز، کشمش، انار شیرین، انجیر، خربزه، کنگر، آلو شیرین، فندق	لیموترش، آلو، آلبالو، انار ترش، پرتقال، نارنگی، نارنج، گریب‌فروت، توت‌فرونی، شاتوت، تمشک، تمبرهندی، زغال‌الک، زغال‌اخته، زرشک
غلات، حبوبات و دانه‌ها	رازیانه، بالنگو، نخود، کنجد، گندم، لوبیا	ذرت، بلال، ارزن، جو، عدس، ماش، نخودفرنگی، برنج، شاهدانه
لبنیات و روغن‌ها	پنیر، روغن‌کنجد، روغن حیوانی، شیر گوسفندی	کشمک، پنیر کهنه، ماست، قره‌فروت
چاشنی‌ها و ادویه	گل گاوزبان، سنبل‌طیب	تمر هندی، رب، آبلیمو، آب‌غوره، سرکه، لیموعمانی، تخم کشنیز، سماق، نشاسته
نوشیدنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها	شیره انگور، شکر سرخ، عسل، آب نارگیل	آب میوه‌های ترش، چای بویژه چای پربرک، قهوه، شیرترش، یخ، ترشی، سس کوجه
غذاها	آبگوشت یا گوش‌های لطیف، سوپ یا سبزی‌های گرم مزاج	برنج، خورش بادجان، آش کوجه

نشانه‌های دموی مزاج‌ها

خصوصیات جسمی: درشت‌اندام، دارای پوستی سرخ و سفید و موهای پر پشت، نبض پُر و قوی. این افراد خواب خوبی دارند؛ اگر چه تحمل بی‌خوابی‌شان برای راحتی است. آنها به شیرینی و ترشی علاقه دارند و تقریباً همه نوع غذایی را می‌خورند. پوست بدن آنها گرم، مرطوب و نرم است.

خصوصیات روانی: انسان‌های شجاع و صبور و جسورند، معمولاً پیشرو و رهبر گروه هستند، به‌طور معمول انسان‌های آرامی‌اند؛ اما سعی می‌کنند از ظرفیت آنها سوءاستفاده نشود، چرا که هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای مخاطره‌آمیزی داشته باشند. افراد دموی مزاج همان‌هایی هستند که موقع عصبانیت به اصطلاح خون جلوی چشم‌شان را می‌گیرند، از سوی دیگر افرادی خوش‌مشراب و خونگرم هستند، روابط عمومی خوبی دارند و به شعر، موسیقی و... علاقه دارند. این افراد با کمترین گرمی و یا با کمترین سردی ادیت می‌شوند؛ ممکن است دچار ضعف مزاج باشند که نشانه سردی است و متأسفانه در بسیاری از موارد به اشتباه جزو افراد گرم و تر و یا معتدل دسته‌بندی می‌شوند.

تغذیه افراد دموی	خوراکی‌های سازگار	خوراکی‌های ناسازگار
گوشت‌ها	هر قدر مصرف غذاهای حیوانی و به‌ویژه گوشت در دموی‌ها کمتر باشد، بهتر است. گوشت‌های دریایی برای آنها مناسب‌تر است.	مرغ محلی، تمام پرندگان کوچک، تخم مرغ، میگو، شتر و چربی‌های حیوانی
سبزی‌ها و صیفی‌جات	سبزی‌خوردن، کاهو، انواع جوانه‌ها مثل جوانه کندم، ماش، عدس، کشنیز، بادجان، اسفناج، کوجه‌فرنگی، ریواس، ترشک	فلفل سبز، فلفل قرمز، سیر، پیاز، جعفری، تره، شاهی، شویب، کرفس، ترخون، شنبلیله، مرزه، بادنجنیویه
آجیل و میوه‌ها	انواع مرکبات، نارنج، لیمو، لیموترش، پرتقال، نارنگی، انار، شاتوت، سیب، گلابی، خربزه، خرمای خشک، انجیر، انگور، خیار، خیارشور، خیار چنبر، غوره، سنجد، پوست و میوه چنار، زالزالک، زغال‌اخته، زرشک، بلوط، میوه‌های ترش، هندوانه	آلود زرد، هندوانه، انار، شفتالو، هلو، شاتوت، گلابی، زرشک، لیموترش
غلات، حبوبات، دانه‌ها	ارزن، جو، عدس، ماش، نخود فرنگی، کنار، ترنجبین، تخم کاهو، بید، جو	انگور، خربزه، گردو، فندق، پسته، خرما، نارگیل
لبنیات و روغن‌ها	شیر، ماست دوغ، پنیر، سرشیر، خامه، کره محلی گاوی، کشک، قره‌فروت	نخود، سیاه دانه، شنبلیله
چاشنی‌ها و ادویه	گرد غوره، سماق، لیموعمانی، تمبر هندی، رب، آبلیمو، آب غوره، سرکه، تخم کشنیز	روغن آفتابگردان، کره، روغن حیوانی، روغن کنجد
نوشیدنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها	عرقیات، دمنوش‌ها و شربت‌ها، خاکشیر، عناب، ترنجبین، بابونه، زرشک، آلبالو، شاتوت، آب انار، رب انار، گل‌سرخ، بید	روغن چاشنی‌ها و ادویه
غذاها	آبگوشت سنتی با گوشت بره، دنبه و استخوان فراوان، نخود، آش انار، آش آلو، آش کوجه، انواع آش و سوپ‌های ایرانی، خورش‌های ایرانی، برنج	سرخ‌کردنی‌ها، فستجان شیرین، کله‌پاچه، خوراک مغز

نشانه‌های بلغمی مزاج‌ها

ویژگی‌های جسمی: چاق، سر کوچک، چشمان درشت، بینی کوچک، موی نازک و لخت و روشن، پوست سفید و روشن و نرم، بدن سرد و مرطوب، سفیدی صورت، سردی عرق، سردی دست‌ها و پاها، دانشستن لک و پیس و خال‌های سفید و گوشتی روی بدن، سفیدی زودرس ریش و مو، چشم‌های آبی، پف زیر چشم‌ها، قبیق شدن آب بینی، بروز سینوزیت و میگرن، زبان مرطوب و سفید، لکنت زبان، بزاق زیاد و چسبیده، تشنه نشدن، ترشی مزه دهان، ترش کردن معده، آروغ ترش، ضعف‌ضامه، نفخ معده، ریفلاکس گوارشی، کندی حرکات، نبض ضعیف و نازک و کند و میهم، سفیدی ادرار، تکرر ادرار، مثانه عصبی، شب ادراری در دوران کودکی، سنگ کلیه، ورم پروستات، خواب زیاد و کم‌بازده.

این افراد خواب آبی، برف، رودخانه، سرمای زیاد و اشیای سفید را می‌بینند. دردهای استخوانی، دندان‌ها و ناخن‌های نرم و شکننده از دیگر ویژگی این افراد است. آنها بیشتر از دیگران مبتلا به آرتروز استخوان می‌شوند؛ زانو‌ها و استخوان‌هایشان صدامی دهد. آنها با غذاهای سرد مثل ماست و ترشی‌ناسازگارند. در زمستان بدحالی می‌شوند، به بخاری و پوشیدن لباس‌های گرم علاقه زیادی دارند.

این افراد به سرعت بیمار می‌شوند، فراموشکارند، کندی حواس و منگی دارند، سست‌اراده، تنبل، محافظه‌کار، شوخ و خوش‌مشربند و میل جنسی‌شان ضعیف‌است.

از دیگر ویژگی‌های این افراد، ریزش آب از دهان هنگام خواب، ریزش موی زود هنگام، قولنج و درد کمر و گردن، لقوه داشتن، نفرس و تنگی نفس، تپش قلب، سرفه زیاد، وجود لکه‌های قهوه‌ای در سفیدی چشم‌ها و ضعف بینایی است.

این افراد دچار خستگی زودرس هستند، سرماگریزند، مسئولیت‌پذیرند و تمایل زیادی به شیرینی دارند.

تغذیه افراد بلغمی	خوراکی‌های سازگار	خوراکی‌های ناسازگار
گوشت‌ها	گوسفند، بزغاله، مرغ محلی، پرندگان کوچک، شتر و شترمرغ	گاو و گوساله، ماهی، مرغ‌های پرورشی، بز، سوسیس، کالباس، همبرگر، سفیده تخم‌مرغ
سبزیجات	بادرنجوبیه، ترب، تربچه، نعناع، سیر، پیاز، شاهی، تره، ترخون، شنبلیله، مرزه	خیار، کدو، فخنذر، کاهو، اسفناج، کشنیز، قارچ، خرفه
آجیل و میوه‌ها	انگور، خرما، نارگیل، گردو، فندق، موز، سیب شیرین، خربزه	هندوانه، توت‌فرنگی، کیوی، مرکبات، انواع آلو
غلات، حبوبات، دانه‌ها	رازیانه، بالنگو (تخم‌شربتی)، نخود، کنجد	تخم کدو، تخم کاهو، تخم کاسنی، نشاسته، تخم خرفه، دانه کدو، تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، جو، ما، الشعیر
لبنیات و روغن‌ها	پنیر، روغن کنجد، روغن حیوانی	کشمک، شیر، ماست، پنیر تازه، روغن دانه انگور، روغن نباتی، روغن تخم کدو
چاشنی‌ها	هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره، آویشن	لیمو عمانی، سماق، غوره، سس، کوجه‌فرنگی
نوشیدنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها	شیره انگور، شکر، مرغ، عسل	شربت آلبالو، شربت عناب، شربت لیمو، شربت زرشک، شربت آلو، دوغ، چای بنفشه، ما، الشعیر، انواع نوشابه‌ها
غذاها	آبگوشت یا گوشت‌های لطیف، سوپ یا سبزی‌های گرم مزاج	بورانی ماست و اسفناج، خورش آلو اسفناج، آش‌های سرد مزاج (رشته، جو، آلو، ماست، دوغ، کوجه و ...)