YİYECEKLERİN HUY ÜZERİNDE TESİRLERİ

Havyar — Havyarda, zengin fosfor vardır. Ve zenginlere mahsus bir zevk çerezidir.
Yağlı hamur yemekleri — Böbrekleri yağlandırır ve göbeği balonlaştırır.
Et yemekleri —Devamlı et yemekleriyle alışkanlık zararlıdır ve etin cinsine göre tesirleri de tecrübe edilmiştir.
Devamlı koyun eti yiyenler, neş'esiz dururlar ve kararsız olurlar.
Sığır eti yiyenlerin, daha çabuk neş'elendikleri, cesur ve atılgan halleri görülmektedir.
Dana eti, körpeliğine ve lezzetine rağmen, insana kesiklik hali verir.
Beyaz et sınıfından sayılan balıklar ise, zihne açıklık, dimağa kuvvet ve vücuda gençlik neş'esi verir.
Bazı büyük doktorlar dahi, dimağla çalışanlara et yemelerini ve bedenen çalışanlara da daha fazla sebze yemelerini tavsiye ederler.
Tereyağı ve peynirler — Tereyağı ve peynirlere de çok dikkat etmelidir. Ve sütü hiçbir vakit çiğ içmemelidir.
Süt, kadın ve çocuklara daha faydalıdır. Devamlı tereyağı alınması, insana hissizlik ve bigânelik verir.
Yumurtanın, yalnız tazesinden istifade edilir. Ve kuvvet kaybını telâfiye yarar.
Yoğurt — Yoğurt ve yoğurtla yapılan ayran faydalıdır. Bilhassa sıcaklarda buzlu ayran büyük bir zevkle içilir.
Sebzeler — Sebzelerin mümkün mertebe kızartmalarından sakınmalıdır.
Sebzeler, umumiyetle, etlere, pastırma ve sucuklara nazaran, mide ve keselere daha uygun gelir. Kuru bamya ve ebegümeci sebzelerin en hafifi olduklarından hastalara tavsiye edilir.
Enginar — Makbul sebzelerden olmakla beraber, bunu sevenler hasas olurlar ve sözlerinde sadakat gösterirler.
Kereviz — Romatizmaya karşı tesirli bir sebzedir.
Havuç — Kabızlık çekenlere, sarılığı bulunanlara ve karaciğere de hizmeti ve neşeye yardımı vardır.
Salatalık — Hazım cihazına faydalıdır. Ve salatalık turşusunun suyu da iksirdir. Hıyar suyu sarılığı giderir.
Lâhana turşusu suyu da pek makbuldür.
Ispanak — Haiz olduğu çelik hassası dolayisiyle kana azım ve metanet aşılar ve mevki sahibi olmayı kamçılar.
Patates — Mideye sıkıntı vermezse de hissi de ne besler ne de uyandırır.
Taze fasulye — Zihin açıklığı verir. Ve ağırlık vermez.
Bezelye — Bezelyeyi çok sevenlerin de hafif mesreplipine hükmedilir.
Yeşil biber - Yemeklerde az miktarda taze biber yenirse, insan hararetten kurtulmuş olur.
Domates — Dalak için faydalıdır.
Zeytin — Sahip olduğu yağ dolayisiyle pek şifahdır.
Limon — (Hâzımı bevli) karşıladığından romatizmalılara iyidir.

© lezzetler.com tarif no:56968 • adı:YİYECEKLERİN HUY ÜZERİNDE TESİRLERİ • gönderen:Saadet • indirme tarihi:12.05.2024 - 21:08