

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# انواع غذا

## از دیدگاه طب سنتی ایران

دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب ایرانی

# تقسیم بندی اول انواع غذا

## الف) غذای غلیظ

غذایی است که قوه هاضمه به سختی آن را هضم می کند.  
مانند: حلیم، ماکارونی، تخم مرغ سفت شده، سرخ کردنی ها و...

## ب) غذای لطیف

غذایی است که قوه هاضمه به آسانی آن را هضم می کند.  
مانند: سوپ رقیق، گوشت جوجه مرغ، تخم مرغ عسلی و...

## تقسیم بندی دوم انواع غذا

### الف) غذای کثیر (کثیرالغذا)

غذایی است که انرژی زیادی از آن تولید می شود  
مانند زرده تخم مرغ، گوشت و...

### ب) غذای قلیل (قلیل الغذا)

غذایی است که انرژی زیادی از آن تولید نمی شود  
مانند سفیده تخم مرغ، سوپ و...

# تقسیم بندی سوم انواع غذا

## الف) غذای صالح الکیموس

غذائی که در فرایند هضم، اخلاط طبیعی از آن تولید می شود. (گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ عسلی و...)

## ب) غذای فاسد الکیموس

غذائی که در فرایند هضم، اخلاط غیر طبیعی هم از آن تولید می شود. (گوشت گاو، پنیر پیتزا، بادمجان و...)

# خلاصه:

- اقسام غذا در طب ایرانی
- ۱- لطیف # غلیظ
- ۲- کثیرالغذا # قليل الغذا
- ۳- صالح الكيموس # فاسد الكيموس

# سپاس از توجه شما گرامیان