

سازگاری و ناسازگاری غذاها باهم

انگور:

ناسازگاریها:

هیچوقت انگور را بعنوان دسر بعد از غذا نخورید.

انگور با غذاهائی که دارای گوشت چهارپایان یا ماهی یا چربیهاست، سازگار نیست.

انگور با شیر، روغنهای نباتی مایع، میوه های روغنی، سبزیهای خوردنی، گوجه فرنگی، هندوانه، زیتون و روغن زیتون، سیر خام، لیمو و کاهو نمی سازد.

* سازگاری غذاها با یکدیگر یکی از اصول اساسی معالجه با غذاست.

سازگاریها:

انگور با نان برشته، موز، بلوط پخته یا خام، سیب درختی، برنج سفید پخته، پرتغال، سیب زمینی تنوری، خربزه، هلو، گلابی، توت فرنگی و پیاز سازگار است.

دسرها یا غذاهای سازگار با انگور:

- انگور با زردآلو و آب پرتغال

- انگور با آلبالو و آب پرتغال

- انگور با انار و آب آناناس

- انگور با انجیر خشک و کشمش یا آلوی خشک

- انگور با قنده قهوه ای، نان برشته و آب پرتغال

- انگور با آب پرتغال

- انگور با انجیر و آب پرتغال و انار

- انگور با خرمالوی خیلی خوب رسیده

- انگور با عسل، خامه تازه یا آب پرتغال

- انگور با نان و پنیر تازه غذای کاملی است و سازگار است

- انگور با خربزه ، انجیر تازه و آب پرتغال

- انگور با موز و آب پرتغال و آب انار

- انگور با آب پرتغال و آب انار

- انگور با خرما و آب پرتغال

- انگور با موز، پنیر تازه سفید و آب پرتغال

- انگور با انبه و کره، خامه تازه یا عسل و آب پرتغال

- انگور با کته برنج حاوی آب و پیاز خورد شده و عسل و خامه تازه و آب پرتغال

- انگور با آرد ذرت حاوی آب و پیاز و کمی پنیر تازه یا کره یا خامه یا عسل با آب پرتغال

- انگور با آناناس و موز ریز ریز شده و آب پرتغال

- انگور با سیب زمینی آب پز و پیاز

لیمو :

ناسازگاریها:

لیمو با نان - سیب زمینی - برنج - گندم - ارزن - ماکارونی - موز - بلوط - میوه های شیرین - سیب درختی - لپه - عدس

- لوبیای چیتی - خرما - انجیر - نانهای شیرینی - گوجه فرنگی - سرکه - باقلا - لوبیا و نخود نمی سازد.

سازگاریها:

لیمو با روغنهای مایع نباتی خوب می سازد.

با گردو - فندق - بادام زمینی (پسته شام) - هویج - کرفس - پیاز - گل کلم - شاهی - سیر - ترب - فلفل - مارچوبه -

آرتیشو - کدوی مسمائی - پنیر - میوه زیتون - بادام - سیب زمینی ترشی (سیب مز) - نارگیل - سالاد کاهو - تره فرنگی (

پوارو) - چغندر - کلم دلمه ای (کلم بروسل) - آندیو - شلغم - بادنجان - رازیانه - اسفناج - شنگ - انواع کدو و تخم مرغ

سازگار است.

پرتغال :

ناسازگاریها:

پرتغال با مواد چربی - ماهی به صورت که تهیه شود - سبزیها و رغن های مایع نباتی - شیر و انواع سوس ها - سالادکاهو و گوجه فرنگی - گردو ، بادام و نارگیل - غذاهای سرخ کرده ، املت ، ماهی شور و کنسرو - سیر ، سرکه و مشروبات الکلی - بادنجان ، فلفل سبز و آرتیشو و با گوشتهای کنسرو شده نمی سازد.

سازگاریها:

پرتغال با عسل ، خرما ، شکر ، قند ، مارمالاد، مربا، نان ، سیب زمینی ، انگور، سیب درختی ، گلابی ، خربزه، هندوانه ، برنج، شاه بلوط و میوه های شیرین سازگار است.

- با انگور و توت فرنگی برای بیماری زکام خوب است

- با نان برشته کامل و پنیر تازه ، برای کم خونی خوب است

- با نان کامل و عسل و میوه های شیرین، برای سرماخوردگی خوب است

- با نان کامل و مربای به، ضد اسهال است

- با نان کامل و خامه شیرین (عسل یا شکر) ، ضد گلو درد است

- با سیب زمینی تنور پز و پنیر ، برای دردهای کلیه و بیماریهای مثانه خوب است

- با نارنگی برضد انواع تب مناسب است

- با سیب درختی ، ضد فشار خون است

- با برنج پخته و پنیر ، ضد ضعف است

- با خرما ، ضد رماتیسم است

- با خرمالو ، ضد کولیت است

- با ماکارونی پخته و عسل غذای سهل الهضمی است

- با پامپلموس (پرتغال امریکایی) ، ضد کم اشتهاهی است

- با ماکارونی پخته و پنیر، ضد کمبود غذایی است

- با آلو ، ضد یبوست و انواع تب است

- با موز و کشمش و انجیر خشک، ضد نفرس است

- با توت فرنگی و خامه شیرین یا عسل، ضد سیاتیک است

- با لیمو ، ضد سرطان است

- با آناناس ، هلو و مارمالاد، ضد یبوست است

- با خربزه ، ضد اوره است

- با هندوانه، ضد نفریت است

- با هلو ، ضد سرطان و سل است

- با انجیر ، ضد اولسر معده است

سیب زمینی :

ناسازگاریها:

سیب زمینی با نان - بلوط - برنج - لپه - لوبیا - لیمو - ذرت - ماکارونی - موز - باقلا - عدس و میوه های کال و ترش سازگار نیست.

سازگاریها:

سیب زمینی با کاهو - کرفس - هویج - چغندر - پرتغال - انگور - آناناس - ترب - کلم - زردآلو - روغن های نباتی مایع - مارمالاد - گوجه فرنگی - میوه های شیرین - پنیر - کره - سبزی - گل کلم - میوه های روغن دار - ترشی - گلابی و سیب درختی سازگار نیست.

موادغذائی سازگار با نان :

نان با پنیر سازگار است و خوب ترکیب می شود.

با میوه های تازه - سبزیهای خوردنی - کاهو - پرتغال - نارنگی - هندوانه - خربزه - انگور - هلوی رسیده - گیلاس و آلبالوی رسیده - ازگیل رسیده - توت - آناناس - خرمالوی رسیده - انجیر - آلوی رسیده - انبه و پاپایا* سازگار است.

* پاپایا یا همان خربزه درختی که بسیار مفید و مقوی است ، دارای ویتامین های C, A, B می باشد و بهترین هضم کننده

غذاست. در جنوب ایران نیز قابل کشت بوده و پس از ۹ ماه کاشتن ، درخت حاصل می دهد.

موادغذائی سازگار با کاهو :

لیمو - سیر - گوجه فرنگی - روغن های نباتی مایع - گردو - میوه زیتون - ترب - کرفس - هویج رنده شده - چغندر قرمز (لبو) - میوه نارگیل - سوس مایونز - شاهی - رازیانه - آرتیشو - سیب زمینی ترشی - گل کلم - شنگ - خیار - تره فرنگی - پاپریکا (لفل شیرین) - بادنجان - نان برشته - سیب زمینی و برنج پخته (کته یا پلو).

موادغذائی سازگار با گوجه فرنگی:

تمام سبزیها - نان - آرتیشو - موز - میوه های روغن دار - روغن های نباتی مایع - کره - پنیر - تخم مرغ - بادنجان - چغندر - هویج - گردو - لپه و لوبیا .

موادغذائی سازگار با برنج:

گوجه فرنگی - سبزی - روغنهای نباتی مایع - پنیر - کره - میوه های روغن دار - کرفس - گل کلم - میوه های شیرین - مارمالاد - مربا - ترشی - هویج - شلغم - ترب و عسل .

موادغذائی سازگار با خرما:

پرتغال - انگور - گلابی - آلو - گیلاس - خربزه - هندوانه

موادغذائی که با یکدیگر نمی سازند:

نان با سیب زمینی - برنج با ماکارونی - روغن های مایع نباتی با عسل یا انجیر - خرما با سالاد سبزیها - انجیر با گوجه فرنگی یا آرتیشو - مارمالاد با حبوبات و بقولات - مربا و ترشی با کلم - عسل با اسفناج - پرتغال و نارنج با بادام - و انواع گوشت با میوه ها سازگار نیستند.

چند نکته جالب:

* پیاز ار لحاظ میکروب کشی در درجه اول است، سیر در درجه دوم ، ترب سیاه در درجه سوم و چهارم فلفل قرمز.

* اگر میخواهید میکروبهای دهان شما از بین برود، روزی یک پیاز را از یک تا پنج دقیقه بجوید.

* پیاز خام یا پخته با آب لیمو برای معالجه آسم و برونشیت خوب است.