

\* رژیم غذایی گروه (ب)

غذاهای مضر

گوشت گاو	سماق	عدس	سیب زمینی	ترشی جات
نارنگی ترش	برنج	آش رشته	ماکارونی	ماهی
هندوانه به میزان زیاد	میوه های ترش و کال	کدو	خیار	پرتقال
نسکافه	گوجه فرنگی	اسفناج	کاهو	کیوی
آلبالو	آلو بخارا	غوره	سوچ جو	قارچ
<p><b>توضیحات:</b> ماهی همراه با ادویه های گرم بهتر است طبخ شود/ لبنیات به غیر از شیر بهتر است در زمستان بعد از غروب میل نشود و یا همراه با مصلحات باشد. -شیر به همراه عسل یا دارچین یا زنجبیل میل شود.</p>				

غذاهای مفید

لوبیا چیتی	گندم	نخود	بوقلمون	گوشت گوسفند
دارچین	هل	شیره انگور	شیره خرما	عسل
ترخون	کرفس	زیره	زعفران	زنجبیل
تره	سیرو موسیر*	مرزه و نعناع	ریحان	جعفری
به	نارگیل	فلفل سیاه	شنبلیله	شوید
گردو	بادام	ترب سیاه	طالبی	سیب
		کنجد	پسته	فندق
<p><b>* توضیحات:</b> بهتر است به صورت پخته استفاده شود.</p>				

دکتر فاطمه عطارزاده