

55. חלוקה של מזונות לפי איכות אנרגטית

החלוקה שלפניכם היא מפורשטת מעט

בעולם התזונה הסיני

לכל מזון יש מספר איכויות

והתיאור האנרגטי המדויק עלול להיות מורכב

לענייננו הפשטות חשובה מן הדיוק

כמו כן אין תמימות דעים בתחום זה

ולא מן הנמנע שתמצאו מידע שונה על מזון כזה או אחר

החלוקה שלפניכם היא למזונות חמים קרים או ניטרליים

ישנו גם ציון למזונות מעודדי ליחה

מזונות אלו מגרים את הגוף ליצירת ליחה

בשר

בשר בקר - חם

בשר עוף - חם

דגים - חם

דגנים

אורז - ניטרלי

כוסמין - ניטרלי

כוסמת - ניטרלי

קוסקוס - חם

קורנפלור - חם, מעודד ליחה

קינואה - חם

קמח חיטה לבן - חם, מעודד ליחה

שיבולת שועל (קוואקר) - ניטרלי

שיפון - חם

קטניות

אפונה - ניטרלי

גריסי פנינה - ניטרלי

חומס - ניטרלי

עדשים - ניטרלי

שועעית - ניטרלי

פירות

אבוקדו - קר, מעודד ליחה

אבטיח - קר

אגס - קר

אננס - חם

אפרסמון - קר

אפרסק - חם

אשכולית - קר

בננה - קר, מעודד ליחה

דובדבנים - חם

לימון - קר

מלון - קר

מנגו - חם

מנדרינה - קר

משמש - חם

ענבים - חם

פפאיה - ניטרלי

פומלה - קר

פסיפלורה - חם

צימוקים - חם

קלמנטינה - קר

שזיף - קר

תאנה - ניטרלי

תות עץ - חם

תות שדה - קר

תמר - חם

תפוז - קר

תפוח - קר

ירקות

בטטה - חם

בצל - חם

בצל ירוק - קר

ברוקולי - קר
גזר - ניטרלי
דלעת - קר
זיתים - חם
חציל - קר
כרוב - חם
כרוב סגול - חם
כרובית - קר
כרישה - חם
מלפפון - קר
סלק - חם
סלרי - קר
עגבנייה - קר
עירית - קר
פטירות - קר
פלפל אדום - חם
פלפל חריף - חם
פלפל ירוק - חם
צנון - קר
קולרבי - קר
קישוא - קר
שום - חם
תירס - חם
תפוח אדמה - חם
תרד - קר

זרעים ואגוזים

אגוזי מלך - חם
אגוזי פקאן - חם
בוטנים - חם
זרעי דלעת - חם
זרעי חמנייה - חם
זרעי צ'יה - חם, מעודד ליחה
פיסטוק - חם
צנובר - חם
קשיו - חם
שקדים - חם

תבלינים

אורגנו - קר
גינג'ר - חם
זוטא לבנה - חם

כורכום - חם
לואיזה - קר
מרווה - חם
נענע - קר
עשב לימון - קר
קמומיל - חם
תימין - ניטרלי

עלים ירוקים

חסה - קר
כוסברה - קר
עלי בייבי - קר
פטרוזיליה - קר
רוקט - קר

מזונות כלליים

אצות ים - קר
ביצה - ניטרלי
גלידה - קר, מעודד ליחה
דבש - חם
חלב פרה - קר, מעודד ליחה
חלבה - חם, מעודד ליחה
חמאת בוטנים - חם, מעודד ליחה
טופו - קר, מעודד ליחה
טחינה - חם
לחם מקמח כוסמין מלא - חם
לחם מקמח לבן - חם, מעודד ליחה
מוצרי סויה - קר, מעודד ליחה
מיונז - חם, מעודד ליחה
נוטלה - חם, מעודד ליחה
סוכר - חם, מעודד ליחה
סילן - חם, מעודד ליחה
סירופ מייפל טבעי - חם
פסטה מקמח כוסמין מלא - ניטרלי
פסטה מקמח לבן - חם, מעודד ליחה
פתיתים - חם, מעודד ליחה
צ'יפס - חם, מעודד ליחה
קטשופ - חם
קקאו - חם
שוקולד חלב - חם, מעודד ליחה
שמן - חם
שניצל - חם, מעודד ליחה