انواع اغذیه از منظر طب ایرانی

اغذیه مولد صفرا: فلفل، ادویه تند و تیز، آجیل، گوشت شتر، گوشت شترمرغ، گوشت کبوتر، گوشت گنجشک، سرخ کردنی ها، فسنجان، خرما، گردو، فندق، پسته، پیاز، سیر، عسل، قهوه، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، بادنجان، ترب، نعناع، تربچه، ترخون، کلم، ریحان، کرفس، شنبلیله، اسفند، پونه، آویشن، سیاه دانه، انبه رسیده، میخک، هل، جوز هندی، رازیانه، زیره، تخم کرفس، زعفران، گلپر، نمک، دارچین، زرچوبه، زنجفیل و ...

اغذیه مولد دم: گوشت گوسفند، کباب برگ و کوبیده، میگو، بوقلمون، جگر، اردک، زردهٔ تخم مرغ، نان گندم، رشته فرنگی، فرنی، حریره بادام، شیر برنج، کیک، دنبه گوسفند، شکر، زیتون، هویج، ترب، شلغم، بادام، موز، انجیر، انگور، سیب شیرین، توت سفید، لوبیا، کنجد، گندم، برنج خوشبو و کشیده، روغن کنجد، روغن زیتون نارس، کره، روغن حیوانی، شقاقل، شیر موز، آب هویج، آب سیب، شیرهٔ انگور، شیر عسل، خاکشیر، چای گل گاوزبان و ...

اغذیه مولد بلغم: ماهی، آش رشته، خورشت آلو، سفیده تخم مرغ، دوغ، سالاد کاهو، خیار، کدو، اسفناج، گشنیز، قارچ، خرفه، هندوانه، توت فرنگی، کیوی، هلو، آلو، پرتقال شیرین، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، نشاسته، تخم خرفه، شیر، ماست، پنیر تازه، جو، کشک، روغن تخم کدو، روغن دانهٔ انگور، سس گوجه فرنگی، شربت لیمو، شربت آلبالو، شربت عناب، چای بنفشه، ماء الشعیر طبی، شربت زرشک، شربت آلو و ...

اغذیه مولد سودا: عدس، بادنجان، کلم بروکلی، کلم، باقلا، قارچ، سیر تند، سرکه کهنه، گوشت فریز شده، گوشت دودی، گوشت گاو، گوشت شتر، ماهی نمک سود، گوشت کهنه، گوشت کبوتر، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، ترشیجات، رب و انواع سس، پنیر کهنه، مصرف طولانی مدت خرما، کنگر، شراب، نان گندم خشک، شاهی، شیرینی خیلی چرب و ...