
٣- أطعمة تفتح الشهية

البصل onion :

- يفتح البصل الشهية على الطعام stomachic ويزيد في إفراز الريق saliva.

الخس Lettuce :

- فاتح للشهية في السلطة.

- يمزج مع الحامض أو الخل.

الفجل Radish :

- فاتح للشهية.

اللفت Cabbage :

- فاتح للشهية.

الملوخية :

- تفتح الشهية.

التوت Mulberry :

- فاتح للشهية.

الدراق Peach :

- فاتح للشهية.

الصنوبر Pine :

- فاتح للشهية.

الكاجو Cashew :

- يعتبر فاتحاً للشهية ومقوياً جيداً للأعصاب ومنشطاً يبيّن العضلات والجسم يتميز بنكهة رائعة.

الشمر Fennel, Vulgare :

- مثير لشهية الطعام.

الحليب Milk :

- الحليب فاتح للشهية.

الجبنة cheese :

- يزيد في وزن الجسم.

العسل Honey :

- يقوي الشهية وينشط الهضم.

اللقاح pollens :

- يعالج فقدان الشهية.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jolly :

- يفتح الشهية ويساعد في الهضم.