

खाने की चीज़ों के आयुर्वेदिक गुण

खाने की चीज़ों के समूह	खाने की चीज़ें	रस	दोष पर असर			पाचकता		प्रकृति		शरीर पर असर		ताकत	किस मौसम में अच्छा रहता है		
			वात	पित्त	कफ	भारी	हल्का	स्निग्ध	सूखा	गर्म	ठंडा		सर्दी	गर्मी	बरसात
अनाज और मोटा अनाज	गेहूँ	मी	↓	↓		√		√			√	√	√	√	√
	चावल	मी	↓	↓	↓		√				√	√	√	√	√
	रागी	मी, क, ती	↑	↓	↓	√	√		√		√	√	√	√	√
	जवार	मी		↓	↓	√			√		√	√	√	√	√
दालें	चना	मी, ती	↑	↓	↓	√			√		√		√	√	√
	लाल चना	मी, ती	↓	↑	↓	√			√		√	√	√	√	√
	काला चना	मी, ती	↓	↑	↑	√		√		√		√	√	√	√
	हरा चना	मी, ती		↓	↓	√			√		√		√	√	√
तेल और तेल वाले बीज	सरसों	च, क	↓		↓	√			√	√		√	√	√	√
	गरी	मी	↓	↓	↑	√		√		√	√	√	√	√	√
	मूँगफली	मी	↑		↑	√		√				√	√	√	√
दूध व दूध की चीज़ें	दूध (गाय का)	मी	↓	↓	↑	√		√			√	√	√	√	√
	दूध (भैंस का)	मी		↓	↓	√		√		√	√	√	√	√	√
	मट्ठा या छाछ	मी, ख, क	↓		↓		√	√					√	√	√
	मक्खन	मी	↓	↓		√		√		√		√	√	√	√
	घी (गाय के दूध का)	मी	↓	↓			√	√		√		√	√	√	√

हरे पत्तियों वाली सब्ज़ियाँ	पालक	मी, च		↑	↑	√			√		√	√			
	मेथी	च, क	↓		↓				√	√		√	√		
सब्ज़ियाँ	बैंगन	मी, च, क	↑	↓	↓	√		√		√		√			
जजज ज	प्याज	मी, च	↓	↓	↓	√		√		√		√		√	
	लहसुन	मी, क, च	↓		↓	√		√		√			√		√
	गाजर	मी, क, च	↓		↓	√			√	√		√	√		
फल	आम (पका हुआ)	मी	↓		↑	√					√	√		√	
	अमरूद	मी, ख, ती	↓	↓	↑	√		√			√				
	आंवला	मी, ख, ती		↓	↓	√		√			√		√		
मांस और मछली	गाय का मांस	मी	↓	↓	↓	√		√		√		√			
	बकरी	मी	↓	↓	↓	√		√			√	√	√		
	मछली	मी	↓		↑		√	√		√		√			
	मुर्गी	मी	↓	↓	↑	√		√		√			√		
मसाले	काली मिर्च	च, क	↓	↑	↓		√			√			√		√
	अदरक	मी, च	↓		↓	√				√			√		√
	हींग	च, क	↓		↓		√	√		√					
	धनिया	मी, क, ती	↓	↓	↓		√	√			√			√	

ती : तीखा, क : कड़वा, च : चरपरा, ख : खट्टा, मी : मीठा, √ का अर्थ है कि वो कारक उपस्थित है, ↓ : का अर्थ है कम करने वाला असर, ↑: का अर्थ है बढ़ाने वाला असर

