

# Ruoan laatu- ja makujen vaikutus doshiin

## Ruoan eri laadut

	VATA	PITTA	KAPHA
Raskas ja öljyinen ruoka	vähentää	vähentää	lisää
Kevyt ja vähärasvainen ruoka	lisää	lisää	vähentää
Kuuma/ lämmin ruoka	vähentää	lisää	vähentää
Kylmä ruoka	lisää	vähentää	lisää

## Ruoan maut

	VATA	PITTA	KAPHA
1. Makea maku	vähentää	vähentää	lisää
2. Hapan maku	vähentää	lisää	lisää
3. Suolainen maku	vähentää	lisää	lisää
4. Tulinen maku	lisää	lisää	vähentää
5. Karvas maku	lisää	vähentää	vähentää
6. Kutistava maku	lisää	vähentää	vähentää

**1) Makea maku** (viljatuotteet, kuivatut pavut ja linssit, maito, ghee, kerma, voi, keitetyt juurekset, makeat hedelmät)

**2) Hapan maku** (hapanmaitotuotteet, viini, viinietikka, hiilihapotetut juomat, happamat hedelmät)

**3) Suolainen maku** (kaikki missä on suolaa)

**4) Tulinen maku** (chili, pippurit, inkivääri, valkosipuli, sipuli, retiisi)

**5) Karvas maku** (vihreät lehtivihannekset, sikuri, ruusukaali, oliivit, kaakao, greippi)

**6) Kutistava maku** (kurkuma, hunaja, saksanpähkinä, hasselpähkinä, linssit ja pavut, herneet, idut, useimmat raat vihannekset, ja hedelmät, raparperi, granaattiomena, persimoni, puolukka).

**Copyright:** Samhita Oy Ltd