

४ आयुर्वेदा प्रमाणे काही अन्नपदार्थांचे भौतिक गुणधर्म (आयुर्वेदीक पोषणशास्त्र)

(म: मधूर, क: कडू, ति: तिखट; आं: आंबट, खा: खारट वाढणे ↓कमी होणे. ✓होय)

पदार्थ गट	अन्नपदार्थ	रस	त्रिदोष परिणाम			पचनास		ओलावा		उष्ण-शीत		बलवर्धन
			वात	पित्त	कफ	जड	हलके	स्निग्ध	कोरडे	उष्ण	थंड	
पालेभाज्या	पालक	म,ति		↑	↑	✓			✓		✓	✓
	मेथी	ति,क	↓	↑	↓				✓	✓		✓
फळभाज्या	वांगी	म,ति, क	↓		↓	✓		✓		✓		✓
मुळे	कांदा	म,ति	↓	↓	↓	✓		✓		✓		✓
	लसूण	म,क,ति, खा	↓	↑	↓	✓		✓		✓		✓
	गाजर	म,ति,क	↓		↓	✓			✓	✓		✓
फळे	आंबा	म	↓			✓		✓			✓	✓
	पेरु	म,आं, तु	↓	↓	↑	✓		✓			✓	
	आवळा	म,आं, तु, म,तु		↓		✓		✓			✓	✓
मांस व मासे	गोमांस	म	↓	↓	↓	✓		✓		✓		✓
	शेळीचे मांस	म	↓	↓	↓		✓	✓			✓	✓
	मासे	म	↓	↑	↑		✓	✓		✓		✓
	कोंबडी	म	↓	↓	↑		✓		✓		✓	
मसाले	मिरे	ति,क	↓	↑	↓		✓			✓		
	आले	म,ति	↓		↓	✓				✓		
	हिंग	ति,क	↓		↓		✓	✓		✓		
	कोथिंबीर	म,क,तु	↓	↓	↓		✓	✓				
धान्य	गहू	म		↓		✓		✓			✓	✓
	तांदूळ	म	↓	↓	↓		✓	✓				✓
	नाचणी	म,क,तु	↓	↓	↓		✓		✓			✓

			त्रिदोष परिणाम			पचनास		ओलावा		उष्ण-शीत		
	ज्वारी	म		↓	↓		✓		✓			✓
डाळी	हरभरा	म,तु	↑	↓	↓	✓			✓		✓	✓
	मसूर	म	↓	↑	↓	✓			✓		✓	✓
	उडीद	म,तु	↓	↑	↑	✓		✓		✓		✓
	मूग	म,तु		↑	↑	✓			✓		✓	✓
तेल व तेलबिया	मोहरी	ति,क	↓		↓	✓			✓	✓		✓
	खोबरे	म	↓	↓		✓		✓			✓	✓
दूध व दुधाचे पदार्थ	दूध(गाय)	म	↓	↓		✓		✓			✓	✓
	दूध(म्हैस)	म		↓	↓	✓		✓			✓	✓
	ताक	म,आं,त	↓		↓		✓	✓		✓		
	लोणी	म	↓	↑		✓		✓			✓	✓
	तूप (गाय)	म	↓	↑			✓	✓		✓		✓