

معجزه بذر خرفه و آب هندوانه در کاهش تشنگی

مدرس طب سنتی گفت: بهتر است در وعده سحری بیشتر از غذاهای آب پز استفاده شود.



همشهری آنلاین: مدرس طب سنتی گفت: بهتر است در وعده سحری بیشتر از غذاهای آب پز استفاده شود.

آب هندوانه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، یوسف اصغری محقق و مدرس طب سنتی درباره تدابیر سحر ماه رمضان اظهار کرد: مواد غذایی که برای سحری توصیه می‌شود بهتر است به شکل آب پز باشند.

به گفته وی بهترین نوع غذاها در وعده سحر شامل خورش قورمه سبزی، خورش آلو اسفناج، خورش کدو، خورش خلال بادام، خورش بامیه، خورش ریواس و کرفس، خورش قیمه است.

اصغری ادامه داد: بهتر است که این خورشت‌ها با مقداری گوشت مرغ یا کمی گوشت گوسفندی تهیه شده باشد و به عنوان چاشنی از لیمو عمانی و تمرهندی تازه ترش استفاده شود.

این محقق و مدرس طب سنتی گفت: حتما از زمان افطار تا سحر برای جبران آب و مایعات بدن از انواع آش‌ها و سوپ‌ها بخصوص سوپ جو، آب دوغ خیار، ماست و خیار، رب انار، لبنیات به اشکال گوناگون مصرف شود.

اصغری بیان داشت: در زمان افطار تا سحری از انواع تنقلات بسته بندی شده (چیپس، پفک، آدامس، کاکائو، تخم آفتابگردان، ...) به خاطر خشک کردن دستگاه گوارش بهتر است پرهیز شود. البته بذر کدو حلوائی خام برای کاهش عطش در طی روز و جبران رطوبت از دست رفته ناشی از روزه داری یکی از تنقلات خیلی مناسب به خصوص برای گرم مزاجان به حساب می‌آید که می‌توانند هر شب 20 تا 30 عدد از آن را میل کنند.

وی بیان داشت: همچنین برای کاهش عطش در طی شبانه روز علاوه بر رعایت موارد بالا بهتر است از ترکیب بذر خرفه همراه یک استکان آب هندوانه یا ماست کم چرب هنگام سحری میل شود و نیز می‌توان به توصیه حکما هنگام سحری یک قاشق روغن بادام شیرین خوراکی یا روغن فندق همراه یک استکان شربت گل بنفشه یا گل پنیرک و یک قاشق بذر خرفه مصرف شود.

نحوه تهیه شربت گل بنفشه یا پنیرک:

- یک قاشق گل بنفشه یا پنیرک را در یک لیوان آب خنک ریخته و شب تا صبح خیسانده، سپس صبح صاف کرده و با یک قاشق روغن بادام شیرین مصرف شود.

- بروز عطش فراوان در ماه رمضان به دلیل گرم شدن کبد و قلب در طی زمان روز بوده و لازم است در طی زمان افطار تا سحر به عنوان نوشیدنی از عرقیات خنک مثل شاطره، کاسنی، کیالک، تاجریزی، سبزی کاهو و ... استفاده کنند تا حرارت کبد و قلب فروکش کند و تشنگی برطرف شود.