

سوپ ساده در فصل بهار



دستیار تخصصی طب سنتی ایران با اشاره به طرز تهیه سوپی ساده مناسب فصل بهار برای پاکسازی بدن از مواد زائد گفت: بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک مانند سوپ‌ها بهره برد چرا که مصرف سوپ‌ها در فصل بهار کبد را پاکسازی و به سلامت بدن کمک می‌کند.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران با اشاره به طرز تهیه سوپی ساده مناسب فصل بهار برای پاکسازی بدن از مواد زائد گفت: بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک مانند سوپ‌ها بهره برد چرا که مصرف سوپ‌ها در فصل بهار کبد را پاکسازی و به سلامت بدن کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ محمد علی زارعیان درباره تدابیر پاکسازی در فصل بهار اظهار داشت: بهار فصل کم‌خوری است، پرخوری در بهار زمینه‌ساز بیماری‌ها و عود بیماری‌های خفته است، شربت آبلیمو و "موهیتو" نوشیدنی‌هایی مناسب برای فصل بهار هستند.

وی افزود: بهار فصل نوشیدن سکنجبین است و بهتر است جرعه‌جرعه نوشیده شود، البته مخلوط کردن سکنجبین در آب‌جوش و خوردن ناشتای آن می‌تواند اثراتی مفید برای بدن داشته باشد.

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران تصریح کرد: بهتر است در فصل بهار از غذاهای سبک مانند سوپ‌ها بهره برد.

زارعیان افزود: جو پوست‌کنده یک پیمانه، جعفری یک پیمانه، گشنیز یک پیمانه، رب انار شیرین یک قاشق غذاخوری، رب انار ترش یا آبلیمو یک قاشق غذاخوری، هویج متوسط 2 عدد، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان لازم و زعفران 2 رشته ریخته شود.

وی یادآور شد: این سوپ یک ترکیب ساده ولی پرفایده برای برداشتن بار مواد زائد از کبد است چرا که ترکیبات آن مواد مانده در مجاری کبدی را به سمت مجاری خروجی سوق می‌دهند.

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران خاطرنشان کرد: از این سوپ روزی 2 تا 3 پیاله می‌توانند مصرف کنند، همراه با این سوپ نان مصرف نکنند و 2 ساعت قبل تا 2 ساعت بعد از آن نیز چیزی نخورند؛ ترجیحاً گوشت یا آب‌گوشت به آن اضافه نکنند اما اگر آب‌گوشت اضافه کردید پیاز یا زردچوبه فراموش نشود.