

چه بخوریم تا گرم‌زده نشویم؟

هوا گرم‌تر شده و همه دنبال راهی برای خنک‌تر شدن هستند. در این روزهای گرم و کشدار، می‌توان برای خنک‌شدن از میوه‌ها و غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کرد که احساس بهتری به ما بدهد.



هوا گرم‌تر شده و همه دنبال راهی برای خنک‌تر شدن هستند. در این روزهای گرم و کشدار، می‌توان برای خنک‌شدن از میوه‌ها و غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کرد که احساس بهتری به ما بدهد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ هوا گرم‌تر شده و همه دنبال راهی برای خنک‌تر شدن اند. در این روزهای گرم و کشدار، می‌توان برای خنک‌شدن از میوه‌ها و غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کرد که احساس بهتری به ما بدهد. میوه‌های تابستانی به تنوع، خوشمزگی و رنگین بودنشان شناخته می‌شوند و حتی می‌توانند جایگزین برخی وعده‌های غذایی شوند. توت‌ها، گلابی، انگور، هلو، زردآلو و سیب و خربزه و طالبی و... همه در این گروه قرار می‌گیرند.

این میوه‌ها آب فراوانی هم درون خودشان دارند و می‌توانند همین آب را به ما منتقل کنند. اغلب این میوه‌ها آب و آنتی‌اکسیدان زیادی دارند. این میوه‌ها بهترین منبع برای خنک ماندن به شمار می‌روند و حتی می‌توانند در رژیم‌های غذایی ما گنجانده شوند و به صورت سالاد یا اسموتی مصرف شوند.

خوراکی‌های خنک‌کننده

هندوانه

۹۰ درصد هندوانه آب است و کمک می‌کند در گرما بدن تان آب کافی را در خود داشته باشد. همچنین هندوانه حاوی مقدار زیادی ویتامین A و C است، چربی ندارد و در آن لیکوپن (آنتی‌اکسیدانی که به جلوگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند) پیدا می‌شود.

طالبی و خربزه

خربزه هم آب زیادی دارد و کمک می‌کند در گرمای زیاد و دمای بالای هوا آب بدن مان حفظ شود. طالبی و خربزه هر دو کالری کمی داشته و پتاسیم فراوانی دارند. اگرچه این دو، منبع غنی مواد غذایی نیستند، اما میزان کم پروتئین، چربی و کربوهیدرات، آن‌ها را برای کاهش وزن، دیابت، فشارخون و اختلالات قلبی و عروقی ایده‌آل می‌کند. خربزه همچنین به عنوان یک داروی ادرارآور تلقی می‌شود که به دفع سموم ناخواسته در بدن کمک می‌کند.

مرکبات

مرکباتی مثل پرتقال، گریپ فروت، لیمو و لیموترش از جمله خنک‌کننده‌ترین میوه‌ها هستند. این میوه‌ها صرفنظر از طعم خوبشان، می‌توانند سلامت شما را حفظ کرده و سبب شوند جوان‌تر به نظر برسید. مرکبات غذایی بسیار خوب برای سلامت پوست هستند، زیرا دارای مواد گیاهی بسیاری هستند که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند؛ از جمله فلاوانون‌ها، آنتوسیانین‌ها، پلی‌فنول‌ها و ویتامین C. همچنین مرکبات در عمل هضم بسیار اهمیت دارند، زیرا به تجزیه غذا‌های سنگین و چرب کمک می‌کنند.

هویج رنده شده

در گرمای تابستان می‌توانید به هویج رنده شده اعتماد کنید. قند موجود در این سبزیجات طبیعی هستند، در نتیجه علاوه بر انرژی‌رسانی، آب بدن تان را هم تأمین می‌کنند. خوردن هویج رنده شده که از قبل در یخچال گذاشته‌اید، علاوه بر این که خنک‌تان می‌کند، میزان زیادی ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر به بدن تان می‌رساند.

سبزیجات خنک

خیار، تربچه، کاهو و سبزیجاتی مثل اسفناج و منداب و نعنای در گروه سبزیجات خنک قرار می گیرند. همه این سبزیجات دارای مقدار فراوان آب بوده و می توانند خون را رقیق کرده و به بدن کمک کنند تا گرما آزاد کند که این عمل اثر خنک کننده دارد. راه های زیادی برای ترکیب این سبزیجات در رژیم غذایی وجود دارد. فقط کافی است تا آن ها را در سالاد تابستانی خود بریزید، در یک کاغذ برنج بپیچید تا رول های سبزیجات به سبک تایلندی درست کنید یا آن ها را در سوپ سرد گازپاچو پوره کنید.

خیار

مقدار فراوان آب در خیار، همراه با طعم تازه و ترد این سبزی، آن را تبدیل به یک سبزی تابستانی عالی کرده است. خیار به خاطر خواص دارویی خود هم مورد توجه است. خیار همچنین خاصیت ادرارآوری دارد که سبب می شود مواد سمی از بدن خارج شده و پوست و بافت بدن شما را هم سالم نگه دارد. خیار دارای کالری کم و مقدار کمی قند، کربوهیدرات و چربی است. همچنین این سبزی دارای مقدار زیادی ویتامین B، فسفر، کلسیم، روی و دیگر مواد معدنی است. خیار های خردشده را روی ساندویچ یا برگر گذاشته یا با ماست، لیمو و نعنای ترکیب کنید.

تربچه

تربچه دارای آب فراوان است و منبع غنی ویتامین C به شمار می رود. این ویتامین خاصیت آنتی اکسیدان و ضدالتهاب دارد. همچنین تربچه منبع غنی پتاسیم است که خطر سنگ کلیه را کم کرده و مواد معدنی مانند گوگرد، آهن و ید دارد.

نعناع

نعناع و سوسنبر هر دو خاصیت خنک کننده و آرامش بخش دارند و رایحه تند آن ها در هنگام گرما می تواند کمبود انرژی را در شما از بین ببرد. این ماده قبلا توسط گیاهخواران استفاده می شده است تا چای گیاهی، سنبل الطیب، پماد و محصولات دیگری بسازند که سبب آرامش ذهن و بدن می شود. به علاوه نعناع به سوءهاضمه و التهاب که اغلب در روز های تابستان ما را آزار می دهند، کمک می کند.

لیموترش

حتما می دانید که در هر فصلی از سال، باید به میزان کافی آب نوشید، اما در فصل تابستان به علت گرمای هوا این نیاز پررنگ تر می شود. در نتیجه لازم است که روزانه حداقل یک ونیم لیتر آب بنوشید. البته نوشیدن آب خالی برای خیلی ها چندان دلچسب نیست. در این صورت است که می توانید کمی آب لیموترش به داخل آب خنک تان بچکانید. این کار باعث می شود که آب بیشتری بنوشید و البته بدن تان خنک تر بماند. می توانید به شربت آبلیمو نیز فکر کنید. فقط لازم است میزان قند افزوده به آن را کنترل کنید.

کدوی بخارپز

بخارپز کردن سبزیجات یکی از بهترین روش ها برای حفظ کردن آب داخل آنهاست. شما می توانید سبزیجات مورد علاقه خود را امتحان کنید. بهتر است بدانید که کدو سرشار از آب است و به همین دلیل مصرف آن در هوای گرم بسیار توصیه می شود.

توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از آب است و درعین حال شیرینی آن می تواند بهترین دسر پس از غذا باشد. فرقی نمی کند که آن را به صورت میوه تازه میل کنید یا این که از قبل کمیوت تهیه کرده باشید. در هر حال توت فرنگی دوست روز های گرم است. البته در تهیه کمیوت یا پوره آن نیاز به شکر زیاد ندارید. یادتان باشد که توت فرنگی و همچنین هلو سرشار از آب هستند.

آب دوغ خیار

آب دوغ خیار نقش موثری در آبرسانی سریع به بدن، رفع تشنگی، گرما زدگی و دفع سموم از بدن دارد. آرام بخش،

خواب آور و خونساز است و انرژی بدن را هم افزایش می دهد.

به این توصیه ها توجه کنید

خام بخورید: خوشبختانه برای ما میوه ها و سبزیجات خام یک غذای تابستانی عالی هستند و نیاز به آماده کردن نداشته یا کار کمی دارند. اگر باید غذا بپزید، به روش های آشپزی سریع فکر کنید؛ از جمله بخارپز کردن، سفید کردن و سرخ کردن سریع.

ادویه بزنید: این مسأله اتفاقی نیست که بیشتر مردمی که در نواحی گرم دنیا هستند، غذا های ادویه دار زیاد می خورند. مقدار متعادل از ادویه هایی مثل زنجبیل تازه، فلفل قرمز، کاین و فلفل سیاه در ابتدا شما را گرم می کنند، اما در واقع به خنک شدن تان کمک می کنند. مقداری فلفل قرمز به ماهی بریان شده یا آبی که مرغ را در آن می خوابانید، اضافه کنید یا با زنجبیل تازه رنده شده، روغن کنجد، سویا و سرکه سفید، سرکه خنک کننده درست کنید.

نوشیدنی ها

شربت سکنجبین

سکنجبین برای رفع عطش گزینه بسیار مناسبی است. از نظر طب سنتی این شربت دافع صفراست و صفرای اضافی را از بدن خارج می کند. با نوشیدن شربت سکنجبین می توانید التهاب ناشی از گرما را از خود دور کنید. اگر این شربت را با تخم کاسنی و گلاب ترکیب کنید، خواص آن چندبرابر خواهد شد. نوشیدن این شربت به کسانی که معده ضعیفی دارند یا دچار مشکلات رحمی و زخم های گوارشی هستند، توصیه نمی شود.

همچنین از نوشیدن این شربت در زمان حالت تهوع هم خودداری کنید. برای تهیه شربت سکنجبین ۲ قاشق سرکه طبیعی را با ۵ قاشق عسل و چند گیاه ترکیب کنید و به آن ۴ قاشق آب بدون کلر یا هر مقداری که باعث غلیظ شدن شربت می شود، اضافه کنید. می توانید داخل شربت سکنجبین مقداری خیار ریزشده، یخ و نعناع تازه بریزید و میل کنید.

آب طالبی

آب طالبی از خشک شدن پوست شما در تابستان جلوگیری کرده و باعث جلوگیری از سفید شدن زودرس و ریزش مو می شود. آب طالبی همچنین برای رفع مشکلات قلبی، بی خوابی، دندان درد و قاعدگی بسیار مفید است. افزودن شکر به آب طالبی برای افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود. می توانید برای بچه ها این ترکیب خوشمزه را با بستنی درست کنید. تابستان ها علاوه بر یخ با قراردادن تکه های طالبی در فریزر می توانید آب طالبی تگری درست کنید.

به لیمو

به لیمو بوته ای که برگ های آن خواص زیادی دارد. برگ های این گیاه دارای بویی همچون لیمو هستند. دم کرده به لیمو برای چربی سوزی بسیار موثر است. این نوشیدنی همچنین باعث تقویت عضلات و سیستم ایمنی بدن می شود و کاهش دهنده اضطراب است. برای تهیه این نوشیدنی به مقداری از برگ به لیمو، آب داغ با دمای ۸۰ درجه اضافه کنید و پس از خنک شدن بنوشید. اگر دوست دارید نوشیدنی شما شیرین باشد، پس از افزودن آب داغ به آن مقداری عسل بیفزایید.

آب زرشک

شربت زرشک علاوه بر این که خون شما را تصفیه می کند، به خاطر مزه ترش آن، بسیار برای رفع عطش مناسب است. این شربت پایین آورنده چربی خون، تنظیم کننده قندخون و فشارخون است. همچنین این شربت در درمان سنگ کیسه صفرا بسیار مفید بوده و کوچک کننده شکم نیز هست. برای تهیه آب زرشک به دو روش می توانید عمل کنید؛ اول این که ۲۵۰ گرم زرشک سیاه را پس از تمیز کردن با آب سرد بشویید، سپس آن را داخل یک ظرف غیرفلزی به همراه ۶ تا ۸ لیوان آب ریخته و به مدت ۲۴ ساعت بگذارید که در آب بماند. بعد آن را داخل مخلوط کن بریزید و در آخر از صافی رد کنید.

در روش دوم شما باید یک کیلوگرم زرشک را پس از تمیز کردن با آب بشویید و ۶ تا ۸ لیوان آب را روی گاز قرار دهید تا

بجوشد، بعد زرشک ها را به آن اضافه کنید، سپس در قابلمه را ببندید و بگذارید که سرد شود. این مخلوط را به مدت ۲۴ ساعت داخل یخچال بگذارید. آب زرشک شما آماده است، فقط آن را با آبکش صاف کنید و تفاله هایش را بگیرید. آب زرشک برای کسانی که به خاطر عطش، روزانه مقدار زیادی آب مصرف می کنند، بسیار مفید است.

آب آلبالوی ترش

آب آلبالو یا دمنوش آلبالوی ترش علاوه بر رفع عطش و تشنگی، برای افرادی که فشارخون بالا دارند، بسیار مفید است. جالب است که بدانید هر چقدر نوشیدنی ها شیرین تر باشند، گرمی آن ها بیشتر است. به همین دلیل توصیه می شود که آن را به صورت خام یا شربت کم شیرین استفاده کنید. اگر می خواهید کمی آب آلبالوی تان را شیرین کنید، شربت سکنجبین به آن اضافه کنید. آلبالو همچنین برای رفع تهوع، اضطراب و تلخی دهان بسیار موثر است.

خاکشیر و تخم شربتی

خاکشیر را حتما به صورت یخ زده و با آبلیمو استفاده کنید، در غیراین صورت به جای رفع گرمزدگی باعث حالت تهوع در شما می شود. برای این که لازم نباشد مدام درگیر پاک کردن و خیساندن خاکشیر باشید، مقدار زیادی از آن را تهیه کرده و پس از شستن داخل قالب های یخ ریخته و روی آن مقداری آب بریزید.

به این ترتیب همیشه به خاکشیر تمیز و سرد دسترسی دارید. تخم شربتی از دانه های گیاه ریحان به دست می آید و بعد از ترکیب شدن با آب، به حالت ژله ای درآمده و آب را در خود جذب می کند که همین باعث رفع عطش و گرمزدگی می شود. از دیگر فواید تخم شربتی می توان به درمان عفونت، بیوست و موثر برای کم کردن وزن اشاره کرد.

شربت گلاب

روزنامه شهروند: شربت گلاب یک نوشیدنی خوش طعم برای درمان افسردگی، وحشت، تقویت قلب و برطرف کننده ضعف است. این شربت را می توانید به تنهایی یا همراه با عرقیات دیگر میل کنید. برای تهیه شربت گلاب، نبات و گلاب را با شعله ملایم بجوشانید و در حین جوشیدن کف های آن را بردارید. وقتی شربت شما نصف شد، زعفران را با مقداری گلاب ترکیب کرده و به شربت تان اضافه کنید. شربت شما آماده است. به افراد گرمزده مقداری گلاب و یخ بخورانید تا دچار استفراغ شده و سموم از بدن شان رفع شود.