



5 شربت ضد عطش

در فصل‌های گرم سال، تعریق بدن بالا می‌رود و آب بیشتری دفع می‌شود. البته تعریق به شرطی که طبیعی باشد، مفید است و باعث می‌شود تعادل آب و الکترولیت‌ها حفظ شود و بدن با مشکلی روبه‌رو نشود...

در فصل‌های گرم سال، تعریق بدن بالا می‌رود و آب بیشتری دفع می‌شود. البته تعریق به شرطی که طبیعی باشد، مفید است و باعث می‌شود تعادل آب و الکترولیت‌ها حفظ شود و بدن با مشکلی روبه‌رو نشود...

لازم است در فصل تابستان مرتب با مصرف آب و میوه‌ها، مایعات از دست رفته را جبران کنیم. تجربه نیز نشان داده است که مصرف برخی شربت‌ها یا عرقیات می‌تواند آب کافی به بدن برساند تا مشکل کم‌آبی به حداقل رسیده و فرد دچار گرمازدگی و عطش نشود. در میان آن‌ها 5 نوشیدنی وجود دارد که بیشترین تأثیر را دارند پس برای آشنایی بیشتر با آن‌ها، ادامه همین مطلب را مطالعه کنید.

1. شربت آب‌لیمو

یکی از شربت‌هایی که از قدیم در فصل گرم مورد مصرف قرار می‌گرفته، شربت آب‌لیمو است.

پایه اصلی این شربت، عصاره لیموترش است که با آب رقیق می‌شود و همراه مقدار کمی قند یا شکر مورد مصرف قرار می‌گیرد.

آب‌لیمو را به تنهایی نباید مصرف کرد زیرا آب‌لیموی رقیق نشده روی مینای دندان تأثیر می‌گذارد و باعث تخریب آن می‌شود. بنابراین بهتر است چه در غذا و چه در سالاد حتماً قبل از استفاده، آب‌لیمو را رقیق کنید.

جالب است بدانید که شربت آب‌لیمو جلوی گرمازدگی و عطش را می‌گیرد و مصرف آن در ماه‌های گرم و در مسافرت‌ها، به خصوص مسافرت‌های دریایی، بسیار مناسب است.

شربت آب‌لیمو زبانی ندارد و مصرف آن در هر سنی توصیه می‌شود.

آب‌لیمو خواص متعدد دیگری هم دارد که عبارتند از ضد تصلب شرایین، کاهش‌دهنده کلسترول، ضد برخی سموم از جمله تریاک، ضد تب و ضد کمبود ویتامین C.

2. خاکشیر

شربت دیگری که خاصیت ضد عطش و گرمازدگی دارد، خاکشیر است. از قدیم به تجربه از شربت آن با آب سرد و کمی شکر در نواحی گرم به خصوص در فصل تابستان برای رفع عطش استفاده می‌کرده‌اند.

درباره خاکشیر باید اضافه کنیم که روی دانه آن موادی به نام لعاب وجود دارد. لعاب می‌تواند چند برابر وزن خود آب جذب کند و متورم شود و به شکل ژله درآید.

به این ترتیب، وقتی خاکشیر با آب مخلوط و کمی شکر هم به آن اضافه می‌شود، هم خوشمزه خواهد بود و هم لعاب آن منبعی برای آب بدن است.

نباید فراموش کرد که هر دانه خوراکی که مانند خاکشیر لعاب داشته باشد، می‌تواند به همین شکل عمل و کمبود آب بدن را جبران کند.

3. تخم شربتی

جالب است بدانید که تخم شربتی دانه گیاه ریحان خوراکی است. این دانه‌ها درشت‌تر از خاکشیر و سیاه رنگ هستند.

وقتی تخم شربتی داخل آب ریخته می‌شود، روی آن لایه‌ای ژله‌ای تشکیل خواهد شد. شربت آن ضد گرمادگی و ضد عطش است و می‌توان گفت تخم شربتی و خاکشیر تقریباً خواص یکسانی دارند.

در ضمن، خاکشیر و تخم شربتی خاصیت مسهل و ملین داشته و مصرف آن‌ها برای جلوگیری از یبوست که در تابستان شایع می‌شود، مناسب‌تر است.

4. عرق بیدمشک

بیدمشک نوعی بید است ولی این درخت در اول بهار و قبل از آنکه برگ بدهد، گل‌های زیبا و خوشبویی دارد. عرق بیدمشک از گل‌های این نوع بید که در ارومیه بسیار زیاد است، تهیه می‌شود.

گاهی از عرق بیدمشک بدون رقیق کردن استفاده می‌شود که خواصی نظیر تقویت‌کننده، آرام‌بخش، ضد گرمادگی و مقوی قلب دارد. گاهی نیز به صورت شربت آن را رقیق و مقداری شکر به آن اضافه می‌شود.

عرق بیدمشک علاوه بر ضد عطش بودن، خاصیت آرام‌بخشی و تقویت قلب نیز دارد و مطالعه‌های اخیر خواصی را که از قدیم به تجربه به آن نسبت می‌دادند، از نظر علمی به اثبات رسانده‌اند.

5. گلاب

گلاب در حقیقت نوعی عرق گیاهی است که از گلبرگ‌های چند نوع گل محمدی تهیه می‌شود. گلاب ایرانی که به ویژه در ناحیه قمصر کاشان تهیه می‌شود، بسیار معروف است. گلاب که همان اسانس گل محمدی است، خواص دارویی زیادی دارد، از آن جمله می‌توان به ضد اسهال، ضد التهاب، افزایش‌دهنده میل جنسی، ضد نفخ، مقوی قلب، خلط‌آور، مقوی معده و اشتهاآور بودن آن اشاره کرد.

در ضمن، گلاب به برخی محصولات مثل فالوده، بستنی یا برخی شربت‌ها افزوده می‌شود. گاهی نیز خود گلاب به شکل رقیق به حالت شربت به مصرف می‌رسد. این مایع در عین حال که خواص نامبرده را دارد در پیشگیری از عطش و گرمادگی هم موثر است.

غیر از این 5 نوشیدنی، در فصل تابستان از بقیه میوه‌ها هم برای تأمین آب بدن می‌توان کمک گرفت. طالبی، خربزه و هندوانه جلوی گرمادگی و عطش را می‌گیرند و آلبالو، هلو و آناناس نیز از میوه‌هایی هستند که هم به شکل طبیعی و هم به شکل عصاره و رقیق شده می‌توانند در روزهای گرم تابستان مفید باشند.