



شیر را با شیر خرما میل کنید شیر خرما میل کنید

اگر این روزها به یکی از شهرها یا استان‌های جنوبی کشور سفر کنید و سری به بازارهای محلی آن بزنید...

جام جم آنلاین: اگر این روزها به یکی از شهرها یا استان‌های جنوبی کشور سفر کنید و سری به بازارهای محلی آن بزنید، خواهید دید که برخی اهالی محلی در حال فروش یکی از محصولات جانبی خرما به نام دوشاب هستند. می‌پرسید دوشاب چیست؟ به شیر خرما، انگور یا هر شیر خوراکی دیگر در اصطلاح محلی دوشاب می‌گویند.

معمولا نخل‌کاران، دوشاب خرما را به یکی از روش‌های سنتی تهیه می‌کنند. برخی خرما را با آب مخلوط کرده و می‌جوشانند.

جوشانده غلیظ شده را در کیسه ریخته و شیر را از تفاله جدا می‌کنند. اگرهم غلظت شیر پایین بود دوباره آن را می‌جوشانند تا به غلظت معینی برسد؛ اما روش دیگری که به حفظ بیشتر مواد مغذی شیر خرما کمک می‌کند، روشی است که در آن از حرارت خبری نیست. در این روش تلی از خرما، درون حصیرهایی از جنس برگ خرما ریخته می‌شود.

خرماها در اثر نیروی وزن برهم فشار آورده و شیر آن از میان منافذ حصیر خارج می‌شود. این شیر کاملاً طبیعی و سرشار از مواد مغذی است و تمام فواید خرما را در بر دارد. البته شیرگیری از خرما در شهرهای مختلف کشور، روش‌های متفاوتی دارد.

شیر خرما، فعال کننده سلول‌های عصبی

شیر خرما اگر اصولی و تحت کنترل فرآوری شود سرشار از املاح معدنی آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، مس و ویتامین‌های A و B است.

مصرف آن همراه یک لیوان شیر ولرم به هنگام صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی مغز می‌شود. آهن آن با افزایش گلبول‌های قرمز خون به رفع کم‌خونی، خستگی و رخوت کمک می‌کند.

کلسیم آن برای تقویت استخوان‌ها مفید است و مصرف کم آن به خانم‌های یائسه و کودکان در حال رشد توصیه می‌شود. شیر خرما می‌تواند سموم را از کبد دفع کند و ناراحتی‌های گوارشی را بهبود بخشد.

خوب است بدانید به دلیل آن‌که 75 درصد شیر خرما حاوی مواد قندی است، همانند شیر انگور کالری بسیار بالایی دارد و مصرف زیاد آن در افراد کم‌تحرک، باعث چاقی مفرط می‌شود و برای بیماران مبتلا به دیابت محدودیت مصرف دارد.

لارو یا شفیره حشرات در شیر محلی

در شیرگیری از خرما به روش سنتی، شیر حاصله اغلب تیره و کم‌غلظت است و اصول بهداشتی در تهیه آن رعایت نمی‌شود.

اغلب خرماهایی که برای شیره‌گیری انتخاب می‌شود یا کیفیت پایینی دارد یا از خرماهایی است که از سویی پرنندگان، آسیب‌دیده است. احتمال وجود آفت مرده، تخم، لارو، شفیره حشرات یا شن و ماسه چسبیده به خرماي نشسته نیز در شیره وجود دارد.

از سویی دیگر در روشی که از حرارت برای شیره‌گیری خرما استفاده می‌شود امکان بروز طعم سوختگی و در روش سنتی غیرحرارتی، امکان بروز ترشیدگی و کپک‌زدگی شیره بسیار زیاد است.

بنابراین نظر به این‌که امروزه شیره خرما به روش صنعتی هم تهیه می‌شود، بهتر است انواعی را که دارای مجوز بهداشت و تاریخ مصرف است، انتخاب کنید.