

قاووت بخورید قوت بگیرید



اگر روزی به کرمان سفر کنید سوغات چه می‌آورید؟ اگر پاسخ زیره است، پس معلوم می‌شود تا به حال قاووت کرمان را نخورده‌اید.

جام جم آنلاین: اگر روزی به کرمان سفر کنید سوغات چه می‌آورید؟ اگر پاسخ زیره است، پس معلوم می‌شود تا به حال قاووت کرمان را نخورده‌اید.

قاووت یکی از سوغاتی‌هایی است که در لهجه کرمانی قووتو نامیده می‌شود و نوعی پودر گیاهی خوراکی است که از مخلوط چند نوع بذر، دانه و مغز برشته و آسیاب‌شده گیاهان نیروبخش و مقوی به همراه شکر تهیه می‌شود.

در واقع کرمانی‌ها قووتو را جانشین تنقلات شیرین کرده‌اند و برخی نیز از مخلوط آن با شیر، آب‌جوش یا چای، معجون نیروبخش تهیه کرده و روزانه میل می‌کنند. اما بهترین نوع قاووت کدام است؟ چه خواصی دارد و بیشتر به چه کسانی توصیه می‌شود؟

چهل‌گیاه، پرخاصیت‌ترین نوع قاووت

اگر برای خرید قاووت به بازار رفته باشید، حتما انواع مختلف آن را دیده‌اید. قاووت پسته، بادام، خشخاش، قهوه، نخودچی و چهل‌گیاه از انواع آن است که هر کدام بنا به ترکیبات مختلف، طعم‌های متفاوتی دارد.

کامل‌ترین و بهترین نوع این فرآورده قهوه‌ای رنگ است و قاووت چهل‌گیاه نام دارد. در این محصول چهل نوع گیاه از جمله تخم گشنیز، خشخاش، کنجد، آفتابگردان، شاهدانه، رازیانه، زیره، جو، دارچین، زنجبیل، سنجد، بهار نارنج، تخم شوید، فلفل سیاه، بذر کتان، هل و... به همراه شکر به کار رفته است.

انواع دیگر قاووت حاوی ترکیبات کمتری است و در مقایسه با قاووت چهل‌گیاه خواص ضعیف‌تری دارد. البته اغلب قاووت‌هایی که در بازار به صورت فله‌ای فروخته می‌شود، بخشی از ترکیبات اصلی قاووت را ندارد و گاهی میزان شکر آن بیشتر احساس می‌شود. این محصول برای افراد چاق و دیابتی محدودیت مصرف دارد.

قاووت، بهترین میان‌وعده

به دلیل آن‌که قاووت ازدانه‌های روغنی و گیاهان دارویی تهیه می‌شود، سرشار از اسیدچرب امگا 3 و 6، آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی، ویتامین‌های B، D، E و املاح معدنی آهن، کلسیم، فسفر و روی و طبیعت آن گرم و آرام‌بخش است و بیشتر از آن به عنوان یک میان‌وعده تنقلی پر انرژی استفاده می‌شود. این فرآورده به رفع کم‌خوابی و سرگیجه کمک می‌کند.

شادی‌آور و تقویت‌کننده اعصاب و قوای جسمانی است و برای رفع خستگی موثر است. از ریزش مو و ابرو جلوگیری می‌کند و برای تقویت حافظه و رشد جنین نافع است.

قاووت برای چه کسانی مفید است

قووتو برای افزایش مقاومت زنان در زمان بارداری، کاهش درد عادت ماهانه، افزایش توان ورزشکاران، کاهش ضعف و ناتوانی ذهنی و جسمی در کودکان و کهنسالان، افزایش شیر زنان شیرده، تقویت معده و روده بیماران گوارشی و در دوران نقاهت بیماری و برای افزایش نیرو و میل جنسی مردان توصیه می‌شود.

در برخی شهرها نیز رسم بر آن است هنگامی که خانمی زایمان می‌کند جهت تقویت قوای از دست رفته به او قاووت می‌دهند.

مزه تلخ و تند یا بوی نا از نشانه‌های انقضای مصرف محصول است. بسته بندی این فرآورده باید بهداشتی و تاریخ مصرف و مجوز بهداشت روی آن درج شده باشد.