

راز سلامت چینی‌ها چیست؟

با جست‌وجوی ساده در فضای اینترنت و مرور غذاهای چینی خواهید دید که در میان فهرست غذاهای چینی کمتر غذایی پیدا می‌شود



سلامت نیوز : با جست‌وجوی ساده در فضای اینترنت و مرور غذاهای چینی خواهید دید که در میان فهرست غذاهای چینی کمتر غذایی پیدا می‌شود که ذرت میان مواد اولیه غذا و جزو چاشنی‌های ضروری غذا نباشد. چینی‌ها برخلاف ما ایرانی‌ها که در اغلب وعده‌های غذایی برنج در میان سفره غذا دیده می‌شود، ذرت را به عنوان یکی از مواد مغذی و فراموش‌نشده‌ای در وعده‌های غذایی خود مصرف می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ آنها حتی اگر از دانه‌های طلایی ذرت برای پخت و پز غذای اصلی استفاده نکنند از این دانه‌های طلایی برای تهیه پیش غذا یا دسر حتما استفاده می‌کنند. باوری قدیمی در چین وجود دارد که اگر ذرت در وعده‌های غذایی دختران چینی وجود داشته باشد علاوه بر آنکه آنها دخترانی زیبا با پوست‌های شاداب و با طراوت می‌شوند، در آینده مادرانی می‌شوند که می‌توانند فرزندان سالم و زیبا به دنیا آورند. در کنار این موارد خواص درمانی بلال و اجزای مختلف آن مانند کاکل، چوب و برگ بلال موجب شده چینی‌ها در تمام فصل‌های سال بلال را به عنوان یکی از مهم‌ترین غذاهای دارویی در بیشتر وعده‌های غذایی خود داشته باشند.

نسخه چینی برای 3 بیماری

به اعتقاد درمانگران شیوه‌های طبیعی در چین مصرف یک فنجان از دانه‌های ذرت خام می‌تواند 18/4 درصد فیبر مورد نیاز ما در طول روز را تامین کند. تامین فیبر بدن یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ذرت است که تاثیر زیادی در کاهش میزان قند خون به ویژه در میان افراد مبتلا به دیابت دارد. علاوه بر این، فیبر تامین شده از دانه‌های ذرت موجب کاهش سطح کلسترول موجود در خون شده و احتمال افزایش آن را نیز در افراد تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

در حقیقت روغن موجود در دانه و پوست دانه‌های ذرت موجب کاهش جذب کلسترول توسط پلاسمای خون به ویژه در میان افراد میانسال و سالمند می‌شود. به گفته کارشناسان طب سنتی چین مصرف روزانه یک فنجان از دانه‌های ذرت در میان وعده‌های غذایی می‌تواند علاوه بر خواص ذکر شده، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را در انسان به حداقل برساند. ضمن آنکه مصرف میزان کافی از فیبرگیاهی به بهبود عملکرد روده‌ها کمک می‌کند و مانع از ابتلا به کندی عملکرد روده‌ها و یبوست می‌شود.

مرهم هندی برای ناخن‌های پرتک

افرادی که ناخن‌های سست و شکننده دارند و میزان سستی ناخن‌هایشان در فصل‌های سرد سال به اوج خود می‌رسد می‌توانند با تهیه مرهم ذرت علاوه بر تقویت ناخن‌ها و بهبود روند رشد آنها از میزان سستی و شکنندگی ناخن‌هایشان پیشگیری کنند. درمانگران طب سنتی هند برای درمان این عارضه مرهم ویژه‌ای دارند. آنها از شیر دانه‌های ذرت شیرین مرهمی می‌سازند که در مدت زمانی حدود 20 روز سستی ناخن‌ها را درمان می‌کند. برای تهیه این مرهم یا کرم‌گیاهی نیاز به یک فنجان دانه ذرت تازه و نصف فنجان شیر دارید. پیش از هر چیز دانه‌های ذرت را با کمک گوشت‌کوب بکوبید و کاملاً له کنید.

سپس آن را با شیر آغشته کرده و اجازه دهید به مدت یک ساعت در همین حال بماند تا به خوبی شیر دانه‌های ذرت با شیر مخلوط شود. سپس این مخلوط را از یک صافی رد کنید تا آماده استفاده شود. به اعتقاد درمانگران شیوه‌های طبیعی ماساژ ناخن‌ها با این مخلوط و نگه داشتن سرانگشتان درون این مخلوط به مدت 20 دقیقه می‌تواند علاوه بر تامین ویتامین B مورد نیاز ناخن‌ها، آهن، گوگرد و کلسیم مورد نیاز آنها را تامین کرده و احتمال شکنندگی ناخن‌ها را به صفر برساند.

دمنوش برگ‌های بلال و دفع سنگ مثانه

نوشیدن چای تهیه شده از برگ‌های بلال یکی از بهترین روش‌های طبیعی برای دفع سنگ مثانه است. برای تهیه این جوشانده می‌توانید هم از کاکل ذرت و هم از برگ‌های سبز و خشک شده بلال استفاده کنید. برای تهیه این دمنوش کافی است مقدار کمی از برگ‌های بلال و کاکل ذرت را درون یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید تا این دمنوش بعد از 10 دقیقه دم بکشد. برای این منظور باید سر لیوان را با کمک نعلبکی بپوشانید تا دمنوش به بهترین شکل برای نوشیدن آماده شود.

ذرت با سنگ مثانه چه می‌کند؟

مصرف دمنوش تهیه شده از برگ بلال موجب افزایش عملکرد مثانه و همین‌طور افزایش میزان و حجم ادرار می‌شود، بنابراین فردی که از این چای گیاهی می‌نوشد، فاصله زمانی ادرار کردنش در طول روز کاهش می‌یابد. در نتیجه این پرکاری مثانه و تخلیه پی‌درپی مایعات از مثانه به دفع برخی از سنگ‌های موجود در مثانه کمک می‌کند. بهتر است برای استفاده از این گیاه پیش از هر چیز از یک متخصص طب سنتی و گیاهان دارویی مشورت بگیرید تا از تداخل دارویی آن و عوارض احتمالی آن برای بدن‌تان مطمئن شوید.

سوپ کورن، راز طول عمر چینی‌ها

یک باور قدیمی در میان زنان چینی وجود دارد که زنانی که در طول هفته 4 تا 5 بار از سوپ کورن یا دانه‌های ذرت در وعده‌های غذایی داشته باشند، علاوه بر آنکه پوستی زیبا و پرنشاط خواهند داشت در مقایسه با دیگران عمر طولانی‌تری خواهند داشت. این اعتقاد موجب شده تا بسیاری از دختران و زنان چینی برای افزایش جذابیت و زیبایی‌شان هر روز به‌عنوان پیش‌غذا سوپ کورن بخورند و آن را به عنوان یک غذای اصلی در برنامه غذایی‌شان بگنجانند.

چینی‌ها برای تهیه سوپ کورن یک فنجان ذرت شیرین را با یک فنجان ذرت شیرین رنده شده، 4 فنجان سبزی سوپ ساطوری شده، 2 قاشق آرد ذرت، یک و نیم لیوان آب و فلفل و نمک متناسب با ذائقه‌شان مخلوط می‌کنند و آن را روی شعله ملایم می‌گذارند تا به مدت 15 دقیقه بجوشد. می‌توانید این سوپ را متناسب با ذائقه‌تان آبکی‌تر کنید و به میزان آب موجود در آن اضافه کنید یا اینکه میزان سبزی آن را افزایش دهید و سوپی غلیظ‌تر و مغذی‌تر تهیه کنید.

درمان کم خونی

افراد کم‌خون به ویژه دختران جوانی که دچار کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین B12 هستند با گنجاندن ذرت به برنامه غذایی‌شان می‌توانند به بهبود این نوع از کم‌خونی کمک کنند. به همین دلیل چینی‌ها در وعده ناهار یا عصرانه ذرت بخارپز شده برای دختران نوجوان سرو می‌کنند آنها گاهی ذرت را با مخلوطی از سبزیجات به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند.

چرا باید سوپ ذرت بخوریم؟

مصرف این سوپ علاوه بر تامین سلنیوم، منیزیم و مواد مغذی مورد نیاز بدن موجب پاکسازی و تخلیه سلول‌های بدن از اخلاط زائد و سرطان‌زا می‌شود، بنابراین در عین حال که طول عمر و سلامت سلول‌های بدن افزایش می‌یابد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی چون سرطان کاهش می‌یابد.

پاکسازی دستگاه ادراری با کاکل ذرت

کاکل ذرت رشته‌هایی نازک و طلایی رنگ هستند که معمولاً قبل از رسیدن کامل بلال و پیش از آنکه کاکل ذرت پژمرده شود، چیده می‌شود. درمانگران طب سنتی برای استفاده دارویی از کاکل ذرت، آن را بلافاصله بعد از چیدن خشک می‌کنند. رنگ طلایی کاکل ذرت پس از خشک شدن قهوه‌ای می‌شود. بسیاری از درمانگران شیوه‌های طبیعی درمانی از این رشته‌های قهوه‌ای رنگ و دمنوشی که از آن تهیه می‌شود برای ضد عفونی کردن مجاری ادراری و پاکسازی دستگاه ادراری از سنگ‌های ریز و کوچک استفاده می‌کنند.

نوشیدن دمنوش تهیه شده از کاکل ذرت به دلیل خاصیت ادرار آور آن می‌تواند بهترین روش برای تخلیه و پاکسازی رسوب‌های موجود در کلیه‌ها و مجاری ادراری باشد. پتاسیم غنی موجود در دانه‌های ذرت موجب افزایش ادرار فرد شده و به این ترتیب به پاکسازی بخش‌های مختلف دستگاه ادراری او کمک می‌کند. برای تهیه این دمنوش کافی است نصف قاشق چای خوری از این گیاه را درون یک لیوان آب جوش دم‌کنید و آن را پس از 6 تا 7 دقیقه دم‌کردن، بنوشید.

