

خاکشیر بخورید و به جنگ گرما بروید

از زمان پارچه‌های بلور و قدیمی مادر بزرگ‌ها تا لیوان‌های دسته بلند امروزی، همیشه شربت خاکشیر یار روزهای گرم تابستان ما ایرانی‌ها بوده است.



از زمان پارچه‌های بلور و قدیمی مادر بزرگ‌ها تا لیوان‌های دسته بلند امروزی، همیشه شربت خاکشیر یار روزهای گرم تابستان ما ایرانی‌ها بوده است.

به گزارش ایسنا، از بیرون که بیایی و یک ذره گونه‌هایت از گرما سرخ باشد از دهان همه می‌شنوی شربت خاکشیر بخور، این شربت دوی قدیم گرم‌زدگی است.

دانه‌های ریز ریز و قهوه‌ای خاکشیر هیچ‌وقت جایشان را به قرص و شربت‌های مختلف داروخانه‌ها نمی‌دهند و هیچ وقت هیچ دارویی به اندازه یک شربت خاکشیر خنک و پرمات نمی‌تواند جلوی گرم‌زدگی آدم‌ها را بگیرد.

بعضی‌ها هم با آبلیمو و گلاب درستش می‌کنند، یک پارچه بزرگ، تا نیمه آب و بعد چند قاشق آب لیمو و بعد دانه‌های خاکشیر و چند قطره گلاب هم بزنی تنگش و قطعه‌های یخ را هم در شربت شناور کنی و بعد نوش جان.

قدیمی‌ها همیشه یک چیزهایی می‌دانستند که توصیه می‌کردند و این توصیه‌ها آنقدر تجربه شد تا امروز به دست ما رسید و حالا تابستان که می‌شود همه ما سراغ مغازه‌های عطاری می‌رویم و چند سیر خاکشیر برای روزهای گرما ذخیره می‌کنیم.

به جز اثر ضد گرما و خنک‌کنندگی چند جا خواندم که خواص دیگری هم دارد، تب‌بر است و کهیر و التهابات پوستی را بهتر می‌کند، می‌گویند برای اسهال و دفع سنگ کلیه و برطرف کردن جوش‌های صورت هم خوب است، حتی شنیده‌ام زخم و جراحات‌ها را هم خوب می‌کند و خیلی چیزهای دیگر که ممکن است ما ندانیم و خدا در همین دانه‌های کوچک که با چشم به سختی دیده می‌شوند جاسازی کرده است.

این دانه‌ها تخم گیاه یک‌ساله خاکشیر است، دانه‌هایی ریز که کمی به درازی می‌زنند قهوه‌ای هستند یا قرمز تیره.

از بحث قدیمی‌ها و تجربه و داروی گیاهی و عطاری که خارج شویم و سراغ علم روز و یک کارشناس تغذیه برویم تایید می‌کند خاکشیر برای پیشگیری از گرم‌زدگی خوب است.

به گزارش ایسنا، #171؛ فرزند بابایی؛ کارشناس تغذیه با اشاره به این‌که در دمای بالا متابولیسم بدن افزایش می‌یابد و از دست دادن آب از طریق عرق بیشتر می‌شود، گفت: از دست دادن آب مقداری از الکترولیت‌های بدن را نیز خارج می‌کند که مصرف خاکشیر به علت داشتن پتاسیم می‌تواند تا حدودی کمبود الکترولیت را جبران کند.

وی خاکشیر و تخم شربت را از دانه‌های دارویی عنوان کرد که برای مقابله با گرما و پیشگیری از گرم‌زدگی سودمند هستند.

به گفته‌ی این کارشناس تغذیه، بر اساس طب قدیم طبیعت خاکشیر خنک است و به علاوه احتمالاً سبب افزایش جذب آب از طریق دستگاه گوارش می‌شود.

این کارشناس تغذیه یادآور شد: خاکشیر اغلب به صورت شربت مصرف می‌شود اما بهتر است از زیاد شیرین کردن این شربت خودداری شود چون ممکن است به افزایش غلظت خون منجر شود.

و فکر می‌کنم حالا که یک کارشناس علم روز هم خواص ضد گرمایی خاکشیر را تایید کرد با خیال راحت می‌توان این شربت تابستانی را تهیه کرد و با خوردن این دانه‌های ریز قهوه‌ای به جنگ گرما رفت.