

اطلاعاتی درباره دم کرده های گیاهی

چه قدر اهل نوشیدنی هستید؟ آب و آبمیوه را می پسندید یا از دم کرده های گیاهی لذت می برید؟ مصاحبه ی زیر با دکتر صالحی سورمقی، استاد دانشکده داروسازی تهران در مورد خواص دم کرده های است که امروزه به شکل تی بگ یا چای کیسه ای یا نوشیدنی های خنک آماده، به فروش می رسند...



چه قدر اهل نوشیدنی هستید؟ آب و آبمیوه را می پسندید یا از دم کرده های گیاهی لذت می برید؟ مصاحبه ی زیر با دکتر صالحی سورمقی، استاد دانشکده داروسازی تهران در مورد خواص دم کرده های است که امروزه به شکل تی بگ یا چای کیسه ای یا نوشیدنی های خنک آماده، به فروش می رسند. بحث را از خواص دم کرده ها شروع کنیم.

گیاهان دارویی می توانند به اشکال مختلف به صورت فرمولاسیون های دارویی تبدیل شده و مورد استفاده قرار گیرند. استفاده از این اشکال دارویی به نوع گیاه، نوع ماده موثر، مقاومت مواد در اثر میزان حرارت، حلالیت، پایداری در اثر گذشت زمان و عوامل دیگر بستگی دارد. مثلا برای استفاده از اثری مشخص حتما باید از دم کرده گیاه استفاده کرد، در حالی که برای اثری متفاوت از همان گیاه ممکن است از جوشانده آن استفاده کرد. این مساله به این معنی است که گاه در دم کرده گیاه یک دسته مواد خاص وارد می شوند و بر اثر حرارت بیشتر و جوشاندن مواد دیگر و در نتیجه خواص این دو محصول با هم متفاوت خواهد بود. به عنوان نمونه ای مشهور می توان تفاوت چای دم کرده و جوشانده را مقایسه کرد.

چای دم کرده دارای عطر و طعم دلنشین بوده و دارای خاصیت رفع خستگی است، در حالی که چای جوشیده دارای رنگ سیاه، بو و مزه نامطبوع و خاصیت یبوست آور است چون با جوشیدن چای مقدار زیادی مواد قابض (مواد تاننی) وارد چای شده و ظاهر و باطن آن را تغییر می دهد لذا در استفاده از گیاهان دارویی باید دقت کرد که کدام شکل آن باید تهیه و مورد استفاده قرار گیرد. برای دم کردن صحیح چه باید کرد؟

اگر قسمت مورد استفاده خرد یا نرم باشد، احتیاج به تغییر شکل ندارد ولی اگر سفت و سخت باشد حتما باید خرد، له و یا پودر شود، سپس به مقدار معینی برداشته و روی آن آب در حال جوش ریخته شود. در ظرف را بسته و به مدت 20 تا 30 دقیقه می گذاریم تا دم بکشد. برای تسریع در این عمل و استخراج بهتر مواد بهتر است ظرف محتوی گیاه و آب جوش را به مدت 10 تا 20 دقیقه روی بخار (روی کتری یا سماور) قرار دهیم، آنگاه صاف کرده و آن را میل کنیم. میزان مصرف گیاه و آب جوش در مورد هر گیاه ممکن است متفاوت باشد. در بازار چای های کیسه ای، با اسانس و رنگ انواع میوه ها مثل آلبالو وجود دارد. مصرف این چای های کیسه ای اشکالی ندارد؟

به طور کلی، شما مصرف چای کیسه ای را توصیه می کنید یا چای خشک را؟ متأسفانه باید گفت اکثر چای های کیسه ای در بازار دارای مواد مصنوعی هستند. شما وقتی یک تی بگ را در آب جوش می اندازید و کمتر از 30 ثانیه رنگ می دهد و بوی چای دارد نمی تواند چای معمولی، طبیعی و خالص باشد. به طور قطع به آن مواد مصنوعی اضافه شده است، به ویژه چای های کیسه ای خارجی خیلی سریع رنگ می دهد و هر چه چای کیسه ای بیشتر در آب جوش قرار می گیرد، رنگ غلیظ تری ایجاد می کند. چای معمولی ایرانی را اگر در کیسه بریزید و در یک لیوان قرار دهید، 10 دقیقه طول می کشد تا رنگ زرد مایل به نارنجی ایجاد کند.

این موضوع در رابطه با سایر گیاهان دارویی مثل تی بگ نعنای هم صادق است؟ به طور کل در تی بگ ها، گیاه به صورت پودر درمی آید و زمان دم کشیدن آن کوتاه تر می شود. من شکل سنتی را بیشتر توصیه می کنم. بسیاری از مردم هنوز هم دوست دارند دم کرده ها را به شکل سنتی مصرف کنند. مثلا دم کرده گل گاوزبان که به همراه لیموعمانی دارای خاصیت آرام بخش، مقوی قلب و مسکن سرماخوردگی است، اکثرا به صورت سنتی مورد مصرف قرار می گیرد.

خیلی از ما از یک تی بگ برای 2 فنجان استفاده می کنیم. آیا این کار درست است یا نه؟ استفاده از یک تی بگ برای دو فنجان ایرادی ندارد، فقط ممکن است ترکیبات در فنجان دوم کمی رقیق تر باشد. اخیرا گروهی از دم کرده ها وارد بازار شده اند که شبیه به بسته بندی آب میوه ها به شکل خنک عرضه می شود. نظرتان در رابطه با آن ها چیست؟

در پایان، لطفا چند نوع دم کرده مفید به ما معرفی کنید تا در برنامه نوشیدنی های روزانه مان بگنجانیم؟ همچنین دم کرده برگ نعنای از مصرف زیادی برخوردار است. این فرآورده به عنوان مسکن و ضد نفخ و اسپاسم می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

از دیگر دم کرده های پرمصرف چای سبز است که مصرف آن در ژاپن، چین و ترکمن صحرائی ایران بالا است.

نحوه دم کردن آن کاملاً شبیه چای و دارای اثرات مشابه بوده با این تفاوت که اثرات ضد سرطانی، آنتی اکسیدان، کاهندگی چربی و کلسترول آن بیشتر از چای سیاه است. لازم به یادآوری است که گیاه چای سیاه (چای معمولی) و چای سبز یکی بوده و فقط تفاوت آن ها در نحوه به عمل آوردن شان است، به این صورت که اگر به محض چیدن برگ چای تازه آن را خشک کنیم، چای سبز تهیه می شود ولی اگر پس از چیدن برگ تازه چای، عمل تخمیر (پلاسیده شدن) روی آن انجام شود به چای سیاه تبدیل می شود.

ابتدا باید دید ساختار آن ها چیست و برای نگهداری آیا به آن ها افزودنی اضافه شده است یا خیر. دم کرده همان طور که از نام آن پیداست، یعنی روی گیاهی آب جوش بریزیم و به مدت نیم ساعت در ظرف را بگذاریم یا برای تسریع روند آن را روی بخار ملایم آب قرار دهیم تا گرمایی که به آن می دهد مانع از سرد شدن آن طی این مدت شود، بعد آن را مصرف کنیم. اگر ما دم کرده ها را نگه داریم تا سرد شوند، مقداری رسوب در آن ها ایجاد می شود. اسم این نوشیدنی خنک شده دیگر دم کرده نیست و خواص دم کرده ها را ندارد. اگر در بازار موادی با این نام فروخته می شود که رسوب هم ندارد باید نام آن را عصاره یا نوشیدنی گذاشت. به طور حتم مواد نگه دارنده شیمیایی هم دارند. دم کرده ها را باید پس از تهیه آنی خورد. اگر سرد شد و مواد آن رسوب کرد، دیگر ممکن است فایده ای نداشته باشد. از دم کرده های پرمصرف دیگر می توان به گیاه ختمی و گل پنیرک اشاره کرد که در سرماخوردگی به عنوان ضد سرفه، خلط آور و صاف کننده صدا قابل مصرف است. در رابطه با این موضوع نمی توانم به طور قاطع پاسخ دهم. این نوع از چای های کیسه ای را شرکت های مختلف تولید می کنند. برخی از آن ها ممکن است طعم یا رنگ مصنوعی داشته باشند. نمونه هایی را باید به آزمایشگاه ارسال کرد، ببینیم طعم و رنگ طبیعی است یا شیمیایی. در صورت استفاده از افزودنی های طبیعی مصرف شان مانعی ندارد.