

خاکشیر، معجون ضد گرمزدگی

یک کارشناس تغذیه گفت: افرادی که طبع سرد دارند، شربت خاکشیر را با عسل و عرق نعناع مصرف کنند.



یک کارشناس تغذیه گفت: افرادی که طبع سرد دارند، شربت خاکشیر را با عسل و عرق نعناع مصرف کنند. مریم شیرمستی در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه کرمانشاه، شربت خاکشیر را یکی از خوراکی‌هایی دانست که از گذشته تاکنون در طب سنتی به عنوان یک نوشیدنی با طبع سرد مطرح بوده و می‌تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرمزدگی کمک کند.

وی به افرادی که طبع سرد دارند و از بیماری‌های ناشی از طبع سرد از جمله روماتسیم و آرتروز رنج می‌برند، توصیه کرد شربت خاکشیر را محدود مصرف کنند یا مصرف آن همراه با عسل و عرق نعناع باشد.

به گفته این کارشناس تغذیه، اگر خاکشیر با آب گرم مصرف شود خاصیت ملین دارد و مصرف آن با آب سرد و شکر می‌تواند از اسهال پیشگیری کند.

شیرمستی با اشاره به وجود مقادیر فراوان فیبر موجود در خاکشیر، یادآوری کرد: این فیبر می‌تواند به لیز شدن روده‌ها کمک کند.

وی همچنین از وجود مقادیر مناسبی کلسیم و منیزیم در خاکشیر یاد و خاطرنشان کرد: دانه‌های موسیلاژی خاکشیر برای دستگاه تنفسی و دستگاه گوارشی خاصیت ضد التهابی دارد.

این کارشناس تغذیه، به افرادی که ورم و زخم معده دارند، توصیه کرد مصرف خاکشیر را محدود کنند.

شیرمستی معتقد است: خاکشیر را می‌توان از دو تا سه سال به بالا به کودکان داد و برای کودکان زیر این سن نیز شربت خاکشیر را صاف کرد و تنها آب آن را به کودک داد.

به گفته وی، به دلیل وجود خاک فراوان در خاک شیر لازم است حتما قبل از مصرف شسته شود و مدتی در آب بماند.

این کارشناس تغذیه معتقد است: علاوه بر شربت خاکشیر، شربت به لیمو و همچنین شربت عرق کاسنی نیز می‌تواند خواص ضد گرمزدگی داشته باشد.