



چه تفاوتی میان دمنوش با جوشانده گیاهی وجود دارد؟

چه تفاوتی میان دمنوش با جوشانده گیاهی وجود دارد؟ آیا به دمنوش ها رنگ و طعم اضافه می شود؟ دمنوش هایی که حاوی چند گیاه مخلوط است تاثیر بهتری دارند یا آنهایی که از یک گیاه تهیه شده است؟

سلامت نیوز: چه تفاوتی میان دمنوش با جوشانده گیاهی وجود دارد؟ آیا به دمنوش ها رنگ و طعم اضافه می شود؟ دمنوش هایی که حاوی چند گیاه مخلوط است تاثیر بهتری دارند یا آنهایی که از یک گیاه تهیه شده است؟ آیا از دمنوش ها همچون چای می توان به صورت روزانه استفاده کرد؟ مصرف دمنوش ها به شکل کیسه ای بهتر است یا فله ای؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسکانیوز، اغلب گیاهان بافت سفت و خشنی دارند که بدن قادر به هضم این بافت و دسترسی به ترکیبات مفید آن ندارد. در نتیجه برای آنکه ما بتوانیم از این ترکیبات سودمند نفع ببریم با خیساندن گیاه در آب، دم کردن یا جوشاندن به اثرات مهم آن دست می یابیم. البته باید بدانید دم کردن و جوشاندن گیاهان دو روش مختلف است و نوشیدنی حاصل از هر روش، خاصیت و تاثیر جداگانه ای بر بدن می گذارد.

بیشتر ادویه ها، میوه ها، برگ، ساقه یا ریشه گیاهان را می توان خشک و پودر کرد و برای تهیه دمنوش استفاده کرد. در این روش گیاه را کوبیده و در آب جوشیده شده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالی که در ظرف بسته است، روی بخار ملایم قرار می دهند و بعد صاف می کنند. نوشیدنی حاصل از برگ های چای، گل گاوزبان، گل ختمی، به لیمو، سنبل الطیب یا انواع چای میوه ای نوعی دمنوش گیاهی است، اما در مقابل اگر گیاه را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند جوشانده ای به دست می آید که خاصیت و اثر آن قوی تر از دمنوش است، چراکه حین جوشاندن مواد بیشتری از گیاه خارج می شود و توصیه آن است برای مصارف روزانه از دمنوش استفاده شود. البته به این معنا نیست که جوشانده بر دمنوش برتری دارد و تصمیم بگیرید هر نوع گیاهی را در آب بجوشانید تا نفع بیشتری از آن ببرید.

بسیاری از گیاهان باید به صورت دمکرده استفاده شود و اگر بر اثر ناآگاهی یا غفلت جوشانده شود خاصیت آن تغییر می کند و گاهی موادی از گیاه آزاد می شود که دارای عوارض ناگواری خواهد بود. در نتیجه از جوشاندن گیاهانی که به صورت فله ای عرضه و توسط افراد ناآگاه و بی تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می شود، اجتناب کنید.

گاهی هنگام مصرف برخی دمنوش های گیاهی یا میوه ای طعم و بوی تند و احساس می شود و در تماس با آب جوش رنگی قوی از آن تراوش می شود که به نظر می رسد سنتزی و مصنوعی باشد. در این خصوص لازم است بدانید برخی دمنوش های گیاهی مثل دمنوش نعناع یا دارچین به طور طبیعی رنگ یا اسانس تندی دارند و بخصوص آن که اگر بخوبی ریز شده و درون کیسه های کاغذی بسته بندی شده باشد، در تماس با آب جوشیده، رنگ یا ماده معطر آنها سریع استخراج می شود.

اغلب دمنوش ها بجز چای به دلیل آن که اسانس زیادی دارد کمتر دارای رنگ و طعم مصنوعی است، اما این نشان دهنده آن نیست که همه تولیدکنندگان متعهد بوده و درون دمنوش های کیسه ای از گیاه خالص استفاده می کنند.

برخی گیاهان اسانس و رنگ ضعیفی دارند و باید مدت زمان بیشتری دم بکشند تا اسانس آن خارج شود، ولی اگر این مدت زمان سپری شد و اثری از رنگ و خاصیت نبود به تقلبی بودن محصول مشکوک شوید. دمنوش های کیسه ای چون حاوی گیاه پودر شده است طی پنج تا ده دقیقه دم کشیده و رنگ و اسانس شان خارج می شود، اما گیاهانی که به صورت برگ، ساقه و ریشه کامل هستند باید بیشتر و گاهی تا ۲۰ دقیقه دم بکشند.

با توجه به این که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت کنندگی و آرام بخشی دمنوش ها افزایش یافته و گاهی هم از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می شود، اما باید بدانید در مواردی هم تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر می تواند از خواص دمنوش کاسته یا با ایجاد سمیت موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف کننده شود.

با توجه به این که اغلب دمنوش ها حاوی رنگدانه، آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدسرطان، ضددیابت، ضد فشارخون و ضدبیماری های قلبی - عروقی هستند و برخی از آنها باعث کاهش خستگی و تمدد اعصاب شده و برخی تقویت کننده معده، روده، کلیه و کبد است اغلب به صورت روزانه استفاده شده و گاهی در مصرف آن زیاده روی می شود، اما باید بدانید دمنوش ها همچون

برخی داروهای گیاهی یا شیمیایی امکان دارد همچون شمشیر دولبه عمل کرده و علاوه بر مزایای سودمند، اثراتی همچون کاهش یا افزایش قند یا فشار خون از خود نشان دهند یا سبب بروز رخوت شوند یا با غذاهای مصرفی یا داروهای شیمیایی سازگار نبوده و به نفع شما نباشد. در نتیجه دمنوش ها باید به میزان متعادل و در صورت بیماری با مشورت پزشک مصرف شود.

به گفته متخصصان مصرف روزانه دمنوش هایی مانند زیره، رازیانه و گشنیز به مقدار مناسب بدون اشکال است، اما دمنوش گل گاوزبان که می تواند سبب کاهش یا افزایش فشار خون یا دیگر فاکتورهای خونی شود محدودیت مصرف دارد و باید روی بسته بندی دمنوش ها مقدار، نوع مصرف، خواص درمانی و عوارض احتمالی آن درج شود.

مصرف دمنوش سرد بجز برای برخی گیاهان خاص توصیه نمی شود، زیرا بر اثر سرد شدن، برخی مواد مؤثر دمنوش از بین می رود و اثر نوشیدنی کم می شود. بهتر است دمنوش حداکثر ظرف یک تا دو ساعت میل شود

با توجه به این که گیاهان دم کردنی به دو شکل کیسه ای و فله ای در بازار موجودند و هر کدام طرفداران خاص خود را دارند، پیشنهاد می شود برخی گیاهان مثل دارچین، رازیانه و زیره را به شکل فله ای تهیه و خودتان به میزان مورد نیاز پودر کنید، زیرا پس از خرد شدن، مواد مؤثر گیاه به مرور از بین می رود. در مورد سایر دمنوش های فله ای نیز چون از نظر کیفیت، رنگ و بو بیشتر قابل بررسی است اگر از محل معتبری تهیه شود بهتر از انواع دمنوش های کیسه ای است، اما اگر مصرف دمنوش کیسه ای برایتان راحت تر است انواعی را که به تاریخ تولید نزدیک ترند انتخاب کنید.

دمنوش ها حاوی ترکیبات مفیدی است که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا وارد فعل و انفعالات شده و از مزیتشان کاسته می شود. دمنوش ها در محیط خشک، خنک و در سایه دو تا سه ماه قابل نگهداری بوده و بیش از این زمان اگرچه طعم آن تغییر نمی کند و فاسد نمی شود، اما به مرور از فواید آن کاسته می شود.