

خواص جزر (هویج) از دیدگاه طب سنتی

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران خواص جزر (هویج) از دیدگاه طب سنتی را مطرح کرد.



استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران خواص جزر (هویج) از دیدگاه طب سنتی را مطرح کرد.

به گزارش جام جم سرا، محمد عبادیانی درباره خواص هویج جزر و دستور تهیه مربای جزر (هویج) اظهار داشت:

زمانی جزر — نوعی از هویج — یکی از پرمصرفترین خوراکی‌ها نزد ایرانیان بود ولی متأسفانه امروزه مصرف آن فقط در بعضی شهرها رواج دارد و دیگر کودکان ایرانی که روزی از خوردن آن به‌عنوان تنقلات لذت می‌بردند، توجهی به آن نمی‌کنند.

به‌گفته وی جزر دارای طبیعت گرم و تر در درجه دوم است. اگرچه برخی آن را در درجه اول گرم و تر دانسته‌اند. این‌طور به نظر می‌رسد هویجی که امروزه به هویج فرنگی مشهور است، نوع "بری جزر" است.

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران اضافه کرد: جزر قوه باه (قوای جنسی) را تقویت می‌کند و یکی از بهترین اشکال مصرف آن برای این منظور مربای آن است.

دستور تهیه مربای جزر

عبادیانی اضافه کرد: جزر را ریز کرده، بجوشانند تا کاملاً پخته شود و عسل اضافه کنند و بجوشانند تا با آب زردک بجوشد و به قوام برسد.

سپس به‌ازای هر 500 گرم از آن ادویه قرنفل، دارچین، زنجبیل، هل، جوزبوا، زرنباد و کبابه از هر یک 2.5 گرم کوبیده و به آن اضافه شود.

وی اضافه کرد: مصرف این مربا (هویج) برای تصفیه و بازکردن صدا، پاکسازی ریه، منع ریزش نزله، سرفه، ضعف معده و جگر، بدی هضم و ضعف قوای جنسی بسیار مؤثر است.

مربای جزر به‌غایت مبهی (افزاینده قوای جنسی)، و مقوی احشا و رحم و هاضمه است و در بدن تولید خلط سالم می‌کند.

منبع: تسنیم