



همشهری آنالین:

یک متخصص طب سنتی گفت: مصرف عرقیات در ماه رمضان توصیه نمی‌شود، زیرا این نوشیدنی‌ها خنک کننده کبد هستند و نه خنک کننده بدن.

به گزارش ایسنا، اقباله ذاکر حسینی با تأکید بر مصرف نوشیدنی‌های ولرم در وعده‌های افطار، اظهار کرد: به دلیل طبع سرد بدن لازم است در وعده‌ی افطار از نوشیدنی‌های ولرم همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده شود چرا که این مواد شیرین علاوه بر تنظیم قند خون بدن خاصیت سم‌زدایی نیز دارند.



وی با اشاره به مواد غذایی پیشنهادی در ماه رمضان که به رفع عطش کمک می‌کنند، گفت: دم کردن برگ خشک نعناع و یا مخلوط آن با عسل و تهیه به صورت شربت و نوشیدن آن بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد.

ذاکر حسینی افزود: در میان عرقیات تنها کاسنی خاصیت خنک کنندگی بدن را دارد، از این رو پیشنهاد می‌شود نوشیدنی‌هایی مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کرد.

این متخصص طب سنتی، تمبر هندی را به عنوان یکی از مواد غذایی مفید در ماه رمضان معرفی کرد و گفت: خیس کردن تمبر هندی و صاف کردن آن و سپس مخلوط آن با عسل و تهیه به صورت شربت، نوشیدنی مفیدی برای رفع یبوست در ماه رمضان محسوب می‌شود.

وی افزود: می‌توان از دم کرده لیمو عمانی و همچنین مخلوط زردآلوی تازه همراه عسل نیز به عنوان مواد غذایی مناسب جهت رفع عطش و سنگینی معده استفاده کرد.

پرتال آموزش و ترویج

با تشکر از پرتال سازمان تحقیقات آموزش و ترویج جهاد کشاورزی