

تابستان گرم را با شربت خاکشیر خنک کنید

شربت خاکشیر به عنوان بهترین نوشیدنی در فصل تابستان محسوب می‌شود.



به گزارش مفدا، مراغه، وسط ظهر داغ تابستانی که خورشید با پنجه های طلایی اش بی رحمانه روی سر و صورت مردم چنگ می اندازد، گرمزادگان به دنبال راهی برای رفع عطش خود می گردند. وقتی گذرت به کافی شاپ های معمولی شهر می افتد، قیمت یک لیوان آبمیوه حدود هفت یا هشت تومن برای خریدار رقم می خورد از همین رو برخی ترجیح می دهند با خرید از شربت فروشان سیار، عطش خود را با قیمت پایین تری رفع کنند.

در مسیر خود که می روی، نگاهت به شربت فروشانی می افتد که بساط ساده ی کاسبی خود را در گوشه و کنار شهر پهن کرده اند، هر رهگذری می تواند با پرداخت مبلغ ناچیزی، طعم شربت دانه های خاکشیر و عرق شاه اسپرم را بچشد و جانی دوباره بگیرد.

سراغ یکی از فروشندگان شربت خاکشیر می رویم که مشغول پر کردن لیوان خاکشیر به مشتری اش است و با دست دیگرش ظرف شیشه ای پر از شربت را هم می زند. پیرمرد میانسالی که بساط شربت فروشی خود را در چهار راه شریعتی تبریز پهن کرده و همزمان به فروش فیلم های طنز محلی و آهنگ های سنتی مشغول است. قیمت هر لیوان شربت خاکشیر را روی کاغذ بزرگی، روی شیشه ی ظرف چسبانده است، به گفته ی خودش حدود 40 سال در کنار کار سی دی فروشی، کار شربت فروشی را نیز در فصل تابستان انجام می دهد. «عباس علی امیری» در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: شربتی که می فروشم تشکیل شده از تخم خاکشیر، شکر، آب و عرق شاه اسپرم بوده و کاهش حرارت بدن نیز از عمده خواص این شربت است و شاه اسپرم نیز عطر مطبوعی را به آن می بخشد. تهیه شربت خاکشیر کاری سنتی بوده و از دوران کودکی به یاد دارم که پدران و بزرگان ما نیز این کار را در فصل تابستان انجام می دادند. وی با بیان این که خرید یک لیوان از این شربت هزینه ی چندانی ندارد، اما در مقابل عطش رهگذران را رفع می کند، گفت: روزانه رهگذران زیادی شربت خاکشیر را خریداری می کنند، مشتریان من اغلب همان مشتریان ثابت و قدیمی هستند که هر روز بدون نوشیدن شربت از این محل نمی گذرند.

شربت خاکشیر، بهترین نوشیدنی تابستانی

یک متخصص طب سنتی و مکمل در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به فواید تخم خاکشیر، اظهار کرد: شربت خاکشیر علاوه بر این که به عنوان بهترین نوشیدنی در فصل تابستان محسوب می شود، می تواند در درمان ضعف معده، تورم لوزه ها، بهبود جوش صورت، دفع سنگ کلیه، کنترل فشار خون، جلوگیری از خونریزی و بهبود یبوست سودآوری موثر واقع شود. دکتر «یوسف رفیعی بیرامی» ادامه داد: ترکیب خاکشیر با آب یخ و آلبیمو کیفیت قابض پیدا کرده و یک داروی ضداسهال است و از بیماری های عفونی تابستان پیشگیری کرده و در آب جوش نیز به دلیل افزایش لینت، ضد یبوست می شود.

وی با بیان این که خاکشیر جذب بدن نشده و از طریق مدفوع دفع می شود به همین دلیل به آن جاروی روده هم می گویند، بیان کرد: استفاده از خاکشیر از رشد پولیپ در روده ها جلوگیری می کند چرا که 90 درصد سرطان روده بزرگ ناشی از وجود پولیپ است.

وی با بیان این که برای تاثیر موثر خاکشیر در بدن، باید ۲۴ ساعت قبل از مصرف در آب داخل یخچال خیسانده شود، اظهار کرد: با این اقدام تخم خاکشیر آب را به طور کامل جذب کرده و بعد از مصرف نیز در بدن به شکل آهسته رهش آب رو آزاد می کند و باعث هیدراته شدن بدن می شود.

خاکشیر بهترین درمان برای یبوست های شدید

رفیعی استفاده از خاکشیر را برای درمان افرادی که دچار یبوست مزمن هستند، توصیه کرد و گفت: افراد برای درمان یبوست خود، می توانند صبح ها دو قاشق غذاخوری تخم خاکشیر را همراه با یک لیوان آب گرم و یک قاشق عسل یا نبات مخلوط کرده و با معده ی خالی مصرف کنند.

خاکشیر مصرف کنید تا گرمزده نشوید

یک متخصص تغذیه نیز در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که شربت خاکشیر برای رفع کم آبی بدن و جلوگیری از گرمزادگی در فصل تابستان می تواند بسیار راهگشا باشد، اظهار کرد: خاکشیر و تخم شربتی می تواند سه برابر اندازه ی خود آب را جذب کرده و در دستگاه گوارش آزاد کند، این نوشیدنی فشار و قند خون را افزایش نمی دهد ولی بیماران دیابتی آن را بدون شکر باید مصرف کنند. دکتر «حسن فرهاد غیبی» ادامه داد: بیماران کلیوی و افرادی که نارسایی قلبی دارند و با محدودیت مصرف آب مواجه هستند نباید از این نوشیدنی مصرف کنند و همچنین خاکشیر برای افرادی که اسهال دارند هم توصیه نمی شود.

وی بهترین نحوه ی مصرف خاکشیر را به صورت شربت توصیه کرد و گفت: تخم خاکشیر باید پیش از تبدیل به شربت، دو تا سه بار شسته شود تا آلودگی آن به طور کامل برطرف شده و برای مدتی هم باید در آب باقی بماند تا آب لازم را به خود جذب کند.

وی با بیان این که توصیه می شود خاکشیر همراه با آلبیمو مصرف شود، افزود: خاکشیر اگر صبح به صورت ناشتا همراه آب ولرم مصرف شود از یبوست، که یکی از مشکلات شایع است، پیشگیری می کند.