

تهیه شربت با آب حاوی یخ مضر است

2 مرداد 1403

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: شربت را نباید با آب گرم، اما حاوی یخ مهیا کرد، چراکه دمای آن برای کبد، معده، ریه و مغز مضر است. موقع تهیه شربت حتماً از آب خنک استفاده کنید.

محمد انصاری‌پور ضمن اشاره به اینکه در تابستان به دلیل گرما و تعریق نیاز انسان به مصرف نوشیدنی‌ها بیشتر می‌شود، اظهار کرد: بهترین نوشیدنی برای همه افراد آب گوارا و پاکیزه و بدون آلودگی است. با توجه به تفاوت ذائقه‌ها و خواص مختلفی که دیگر انواع آشامیدنی‌ها دارند، در فصل تابستان پیشنهادهای متفاوتی به افراد می‌شود.

او در ادامه موضوع نوشیدنی‌ها اضافه داد: البته با توجه به شیوع بسیار فراوان چاقی حتی در فصل گرما چندان توصیه نمی‌شود که افراد نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. حتی اگر به خوردن شربت تمایل دارید، به هیچ وجه از شکر زیاد در مهیاکردن آن استفاده نکنید.

این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه می‌توان نوشیدنی‌های طعم‌دار سالم‌تری تهیه کرد، افزود: برای نمونه با گذاشتن چند شاخه نعنا، ریحان یا ترخون و سایر سبزیجات معطر در آب می‌توان یک نوشیدنی طعم‌دار و تازه آماده کرد.

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان یادآور شد: شربت آلبالو، آبلیمو و سکنجبین شربت‌های مفیدی هستند که نوشیدنی‌شان در این روزها سفارش می‌شود. به دلیل طبع خنکی که دارند عطش را هم کم می‌کنند. موقع تدارک این شربت‌ها بهتر است با توجه به ذائقه مصرف‌کننده چندان از شکر استفاده نشود یا هنگام نوشیدن، مایه شربت کمتر در آب آن حل شود.

انصاری‌پور درخصوص اینکه موقع تهیه آبمیوه‌های طبیعی، مانند آب طالبی، گرمک، هندوانه، سیب و هویج بهتر است شکر به آن‌ها اضافه نشود، توضیح داد: پیشنهاد می‌شود که موقع تهیه آبمیوه‌های طبیعی از شکر استفاده نشود، زیرا یک لیوان آبمیوه طبیعی از حجم قابل توجهی میوه مهیا شده است. انواع میوه‌ها خودشان حاوی قند فروکتوز هستند.



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: باید مدنظر داشت که زیاده‌روی در مصرف آبمیوه‌های طبیعی سبب چاقی می‌شود. علاوه بر این، موقع نوشیدن آبمیوه‌ها بهتر است به جای لیوان از فنجان استفاده کنید. مصرف بیش از دو فنجان در یک روز نیز اصلاً توصیه نمی‌شود.

او ادامه داد: با خوردن این آبمیوه‌ها ممکن است فرد به نفخ یا سنگینی معده دچار شود. حتی ممکن است در سر دل احساس سوزش یا ترش کردن کند. در این موارد، فرد متناسب با طبعش باید از آبمیوه‌ای استفاده کند که سبب مشکل گوارشی‌اش نشود یا مقدار کمتری آبمیوه میل کند.

این طبیب با بیان اینکه آبمیوه‌های صنعتی مقدار زیادی شکر دارند و کمتر از ۳۰ درصد حاوی آبمیوه طبیعی هستند، خاطرنشان کرد: این نوشیدنی‌ها احتمال چاق شدن و ابتلا به مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهند.

انصاری‌پور تأکید کرد: توصیه می‌کنم که موقع تشنگی شربت آبمیوه نوش جان کنید، اما حتماً جرعه‌جرعه بنوشید.