

جلاب یا شربت گلاب زعفران؛ نوشیدنی سنتی

15 تیر 1404

جلاب یا شربت گلاب زعفران یک نوشیدنی سنتی است که به دلیل خواص آرامش‌بخش، مفرح و نشاط‌آور شناخته شده و در طب سنتی نیز کاربرد دارد.

دکتر فاطمه مرادی، پزشک متخصص طب سنتی می‌گوید: زعفران، گلاب، بیدمشک و نعنا، مورد استفاده در این شربت همه از نظر طب ایرانی، مقوی قلب و در نتیجه خاصیت شادی‌بخش دارند و می‌توانند میزان تنش و استرس را کاهش دهند و آرامبخش باشند.

جلاب لیمویی، شربتی برای تمام فصول

جلاب لیمویی حاوی ترکیباتی شامل شکر، سرکه، آبلیمو، گلاب، نعنا، عرق بیدمشک و کمی زعفران است که چون مزاج لیمو ترش، سرد و خشک است، این نوع شربت برای فصول گرم سال یا بیماری‌های با مزاج گرم مثل سردرد ناشی از آفتاب مناسب است. در اکثر تب‌ها یا تهوع نیز مصرف این شربت مفید واقع می‌شود.

بهترین روش تهیه شربت این است که مقداری آب لیموی تازه را روی شکر بریزید، در حدی که شکر را مرطوب کند و یک شبانه روز همان‌طور بماند. سپس بر حسب ذائقه، مجدداً به آن لیموترش و سایر ترکیبات را اضافه کنید و به قوام برسانید. مزاج شربت حاضر، به شرطی که زعفران زیادی نداشته باشد، رو به اعتدال است. بنابراین اکثر افراد، در تمام فصول سال می‌توانند آن را مصرف کنند.

مصلح لیمو، عسل یا شکر است و بدون این موارد، جلاب لیمویی، برای افراد سردمزاج مضر است. افرادی که دچار سرفه، ضعف روده یا بیماری‌های اعصاب هستند نباید در مصرف لیمو زیاده‌روی کنند. اضافه کردن تخم بالنگو، تخم ریحان یا تخم شربتی به این ترکیب بر اثرات تقویت قلب آن می‌افزاید. بنابراین مصرف این شربت برای کنترل اضطراب، غم و تقویت قلب موثر است. خانم‌های باردار به ویژه در ابتدای حاملگی، در مصرف زعفران یا تخم‌های لعابدار این شربت زیاده‌روی نکنند.