آب زرشک می تواند از گرمازدگی جلوگیری کند

25 مرداد 1403

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز یکی از نکات مهم حفظ سلامتی در فصل تابستان را توجه به آشامیدنی های مناسب فصل گرما دانست و از دمنوش زرشک به عنوان یکی از موثرترین نوشیدنی‌ها در کاهش عطش در فصل تابستان یاد کرد.

دکتر محمد ابراهیم زحلی نژاد با بیان اینکه طب ایرانی، دمنوش آب زرشک را برای رفع عطش و جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از گرما زدگی توصیه می‌کند، اظهار داشت: آب زرشک یک نوشیدنی مفید برای سلامتی است که به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های متنوع و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب کمک زیادی می‌کند.

وی افزود: مصرف آب زرشک در تابستان می تواند از گرمازدگی جلوگیری و احساس خوبی ایجاد کند. برای تهیه دمنوش زرشک، توصیه می‌شود یک کیلوگرم شکر یا عسل را با چهار لیوان آب روی حرارت قرار دهیم تا به قوام برسد. سپس یک کیلوگرم زرشک پاک شده و شسته شده را به این شهد و شربتی که تهیه کرده‌ایم، اضافه و پس از اینکه کمی جوشید، کمی گلاب و هل یا عرق آن را اضافه می‌کنیم. در این مرحله شعله گاز را کم می کنیم و مدتی کوتاه اجازه می دهیم تا دم بکشد.

عضو هیات علمی گروه طب سنتی ایرانی دانشکده پزشکی شیراز در خصوص خواص دمنوش زرشک گفت: مصرف ناشتای آب زرشک با تحریک ترشح صفرا، باعث دفع سموم و مواد زائد از کبد شده و هضم و جذب مواد مغذی را بهبود می بخشد.

وی آب زرشک را دارای خواص متعددی برای کبد چرب دانست و گفت: این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد و کاهش سطح چربی خون کمک کند. همچنین آب زرشک را می توان به تنهایی نوشید یا آن را با آب میوه‌های دیگر مانند آب پرتقال یا آب لیمو مخلوط کرد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، زحلی نژاد ادامه داد: آب زرشک دارای خاصیت ملین است و می تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. بنابراین، مصرف آن در صبح ناشتا می‌تواند به پاکسازی روده ها و بهبود عملکرد کبد کمک کند. زرشک به دلیل داشتن ویتامین C فراوان، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

این متخصص طب ایرانی یادآور شد: زرشک با کاهش اشتها و جلوگیری از جذب و ذخیره سازی چربی، به کاهش وزن و لاغری کمک شایانی می‌کند و همانند برخی داروها و غذاها، شربت زرشک هم می تواند برای افراد گرم مزاج موثر باشد، اما برای افرادی که غلبه سردی دارند یا دچار ضعف سیستم عصبی هستند، مفید نباشد.