

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 به‌دلیل 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، به‌هیچ‌وجه 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. به‌دلیل 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 زیاده روی در مصرف آبمیوه های طبیعی سبب چاقی می شود. علاوه بر این، موقع نوشیدن آبمیوه ها بهتر است به جای لیوان از فنجان استفاده کنید. مصرف بیش از دو فنجان در یک روز نیز اصلاً توصیه نمی شود.

او ادامه داد: با خوردن این آبمیوه ها 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 آبمیوه ای استفاده کند که سبب مشکل گوارشی اش نشود یا مقدار کمتری آبمیوه میل کند.

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

انصاری پور تأکید کرد: توصیه می کنم که موقع تشنگی شربت آبمیوه نوش جان کنید، اما حتماً جرعه جرعه بنوشید.