

۵ ترفند برای پیشگیری از کم آبی بدن!



تابستان با روزهای بلند، میوه‌های رنگارنگ و همه زیبایی‌هایش یک روی دیگر هم دارد و آن بروز گرم‌زدگی و بیماری به‌خاطر گرمای شدید هواست. از آنجا که در این فصل به‌خاطر تعریق، بدن آب بیشتری از دست می‌دهد و دچار کم آبی می‌شود، سلامت فرد به‌خطر می‌افتد. اما می‌شود با یک سری راهکارها تا حدودی از کم آبی بدن در این فصل جلوگیری کرد.

آب بنوشید

۱ کم شدن آب بدن زمانی اتفاق می‌افتد که با بدن، آب زیادی از دست بدهد یا آب کافی به آن نرسد. وقتی شما آب آشامیدنی سالم را به اندازه کافی مصرف نمی‌کنید، دچار کم آبی می‌شوید. پس راحت‌ترین راهکار نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز است.

ناشتا آب بخورید

۲ نوشیدن آب در صبح و وقتی معده خالی است علاوه بر اینکه موجب بهبود سیستم گوارش می‌شود، کم آبی بدن را نیز کاهش می‌دهد؛ پس برای جذب بهتر، قبل از صرف صبحانه آب بنوشید.

کافئین ممنوع

۳ برخی به اشتباه فکر می‌کنند نوشیدن چای کم آبی بدن را جبران می‌کنند؛ در حالی که به گفته کارشناسان چای سیاه و نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند موجب دفع مایعات و تشدید کم آبی بدن شوند.

میوه و سبزی بخورید

۴ برای درمان کم آبی بدن بهتر است از میوه‌ها و سبزی‌های آبدار مثل هندوانه، کرفس و خیار و یا مرکباتی مانند هویج، فلفل دلمه‌ای و... استفاده کنید.

نوشیدنی‌های مقوی بخورید

۵ کافی است با افزودن چند ماده دم‌دستی، آب را مقوی‌تر کنید که با این روش در واقع از گرم‌زدگی هم پیشگیری می‌کنید. مثلاً می‌توانید خاکشیر و آبلیمو به آب بیفزایید یا حتی با اضافه کردن چند برگ نعناع یا پونه، آب را طعم‌دار و مقوی کنید.

خوشمزه‌های هوای داغ

در روزهای بلند تابستان خیلی از مردم دوست دارند چیزهایی بخورند که مناسب فصل گرم و خشک باشد و به سلامتی آنها کمک کند. حتماً می‌دانید که در این فصل بدن به رطوبت بیشتری نیاز دارد و بهتر است غذاها، نوشیدنی‌ها، پیش غذاها و دسرهایی مصرف شود که علاوه بر تامین آب، انرژی فرد هم تامین شود. برای رسیدن به این هدف کافی است در برنامه غذایی میوه‌های تابستانی را قرار داده و حتی در بخت‌وپوز از برخی از این میوه‌ها استفاده شود. کارشناسان تغذیه معتقدند که در اوج گرما باید سراغ مواد غذایی سرشار از آب و ویتامین و در عین حال زودهضم رفت. در این شماره برخی از خوردنی‌ها و غذاهای خنک تابستانه آموزش داده شده است. همچنین برخی از غذاهای تهران قدیم را به اختصار معرفی کرده‌ایم.

شیر تخمه خربزه با دارچین

روش تهیه
۱. تخمه‌های خربزه را با آب فراوان بشوید و در یک آبکش بریزید. سپس برای چند روز زیر آفتاب بگذارید تا کاملاً خشک شوند.
۲. تخمه‌های خشک‌شده را در تابه‌ای روی حرارت بگذارید و به‌هم بزنید تا رنگ پوست تخمه‌ها کمی کرم‌رنگ شود.
۳. تخمه‌ها را در مخلوط‌کن کاملاً پودر کنید و سپس شیر، شکر و دارچین را به مخلوط‌کن بیفزایید.
۴. مخلوط میکس‌شده را از صافی رد کنید تا پوست تخمه و بخش‌هایی از تخمه که خوب میکس نشده‌اند، جدا شوند.
۵. نوشیدنی را با مقداری دارچین و یخ در لیوان بریزید و میل کنید.

نکته
بهتر است تخمه‌های خربزه را یک روز در ظرف آب نگهداری کنید تا قسمت زله‌ای دور تخمه‌ها راحت‌تر شسته شود.

عش و گرم‌زدگی را با این نوشیدنی‌ها رفع کنید

یک جرعه سلامتی

پریس‌نوری ✓
در این روزهای داغ تابستان وقتی خسته و گرم‌زده به خانه برمی‌گردید، هیچ چیز به اندازه خوردن یک لیوان نوشیدنی خنک شما را سر حال نمی‌آورد و خستگی تان را رفع نمی‌کند. خوشبختانه نوشیدنی‌های مناسب فصل گرما بسیار متنوعند و به راحتی می‌توانید انواع شربت‌های سنتی و اسموتی‌های میوه و سبزی را در کمترین زمان در خانه تهیه کنید که علاوه بر رفع خستگی برای سلامت شما بسیار مفیدند. پس بهتر است استیمن‌ها را بالا بزنید و به‌جای شربت‌ها و نوشیدنی‌های بازاری که پر از رنگ و اسانس هستند، چند نوشیدنی خانگی و سالم درست کنید.

بزرگسالان مناسب
۴ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۳۰ دقیقه (در صورت خشک بودن تخمه خربزه)

مواد لازم
تخمه خربزه: یک لیوان متوسط • شیر: ۲ لیوان بزرگ • شکر: ۲ قاشق غذاخوری • دارچین: به میزان لازم
یخ: به میزان لازم



اسموتی سبزی‌ها

بزرگسالان مناسب
۳ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۶۰ دقیقه
همه گروه‌های سنی



مواد لازم
اسفناج: ۵۰۰ گرم • ساقه کرفس: یک عدد • موز: یک عدد • خیار: یک عدد • جعفری و نعناع خردشده: ۲ قاشق غذاخوری • آب لیموترش: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا اسفناج و کرفس را پاک کرده (نیاز به گرفتن زیاد ساقه اسفناج نیست)، شسته و خرد کنید.
۲. موز خردشده را همراه خیار حلقه‌شده داخل مخلوط‌کن بریزید و دستگاه را چند دقیقه روشن کنید تا موز و خیار کاملاً مخلوط و یکدست شوند.
۳. جعفری، کرفس، اسفناج و نعناع را افزوده و دوباره دستگاه را روشن کنید تا مخلوط یکدستی به‌دست بیاید.
۴. آب لیموترش و یخ را اضافه و دوباره مخلوط کنید تا مواد یکدست شوند.
۵. اسموتی را داخل لیوان ریخته و با برش‌های لیمو تزئین و نوش جان کنید.

نکته
این نوشیدنی کم‌کالری است ولی فیبر بالایی دارد که برای کم‌اشتهایی و رفع یبوست بسیار مؤثر است.

شربت گل پنیرک چدرنگ

بزرگسالان مناسب
۶ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۴۵ دقیقه
همه گروه‌های سنی



مواد لازم
گل پنیرک: ۳۰ قاشق غذاخوری • آب سرد: نصف لیوان • تخم شربتی: ۶ قاشق غذاخوری • گلاب، عرق بیدمشک، عرق نعناع، تخم شربتی و زعفران: به میزان لازم

روش تهیه
۱. ابتدا گل پنیرک را در نصف لیوان آب سرد بخیسانید.
۲. بعد از ۳۰ دقیقه، گل پنیرک را از صافی رد کنید تا یک عصاره رنگی و غلیظ به‌دست بیاید.
۳. تخم شربتی را هم در مقداری آب خیس کنید تا زله‌ای شود و سپس به هر لیوان یک قاشق غذاخوری از آن اضافه کنید.
۴. اگر عصاره بیشتری از گل پنیرک و مخلوط شربت قبلی به‌علاوه کمی زعفران دم کرده غلیظ به شربت اضافه کنید، رنگ شربت سبز می‌شود.
۵. در صورتی که بخواهید شربت آبی‌رنگ داشته باشید، مقدار بیشتری عصاره گل پنیرک را به مخلوط آب، شکر و عرق مورد نظر اضافه کنید.

نکته
گل پنیرک را می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید. این گیاه در پیشگیری و درمان گرم‌زدگی و کاهش حرارت بدن بسیار مؤثر است.

آیس‌تی شیرین

بزرگسالان مناسب
۴ نفر تعداد نفرات
آماده‌سازی ۲۰ دقیقه



مواد لازم
جوش شیرین: نوک قاشق چای‌خوری • آب جوش: یک لیوان • چای کیسه‌ای: ۶ عدد • شکر سفید: ۲ قاشق غذاخوری • آب خنک: ۲ لیوان

روش تهیه
۱. آب جوش را داخل یک پارچ بریزید و جای‌های کیسه‌ای را داخل آن بیندازید.
۲. پس از یک تا ۲ دقیقه جوش شیرین را به پارچ آب اضافه کنید.
۳. روی پارچ را ببوشانید و بعد از یک ربع که چای‌ها کاملاً رنگ داد، آنها را بیرون آورده و دور بیندازید.
۴. شکر را به پارچ اضافه کرده و خوب به‌هم بزنید تا کاملاً حل شود.
۵. آب خنک را به پارچ اضافه کنید و در یخچال بگذارید تا آیس‌تی خنک شود؛ سپس پارچ را از یخچال بیرون بیاورید و آیس‌تی را درون لیوان‌های سرو بریزید.

نکته
در صورتی که این نوشیدنی را برای افراد سالمند یا بیماران دیابتی تهیه می‌کنید می‌توانید شکر را کم یا حذف کنید.