

بید مشک و دنیایی از شربت ها



شادفر

یکی از شربت های بسیار خوشمزه و فوری که می توانید در طعم و مزه های مختلف آن راهپیه کنید شربت عرق بیدمشک است. این شربت هم به صورت ساده، هم با زعفران و بهار نارنج و گلاب تهیه می شود و یک نوشیدنی خنک تابستانی و پرخاصیت است بیدمشک گیاهی دارویی از درخت بید است و اسانسی که از این گیاه گرفته می شود را بیدمشک می گویند که افزون بر طعم و عطر خوب، خواص درمانی زیادی دارد. بیدمشک، فشار خون را پایین می آورد و برای کم خونی مفید است. در ادامه دستور تهیه چند نوع شربت را ارائه می کنیم.



شربت بیدمشک با زعفران و تخم شربتی

- مواد لازم
- شکر: ۴ پیمانه
- آب: یک پیمانه
- عرق بیدمشک: ۲ پیمانه
- تخم شربتی: یک قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده: در صورت دل خواه
- دستور تهیه
- مخلوط کردن شکر و آب
- برای تهیه این شربت ابتدا شکر و آب را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید. سپس روی حرارت قرار دهید و بگذارید تا شکر کم حل شود و دانه های آن در شربت دیده نشود.
- خیساندن تخم شربتی
- در همین حین که شربت در حال رسیدن به قوام است تخم شربتی را بشویید و داخل کاسه بریزید و مقداری آب گرم اضافه کنید تا تخم شربتی هایف کنند. بهتر است همیشه برای خیس کردن تخم شربتی از آب ولرم استفاده کنید تا زودتر و بهتر پف کنند.
- افزودن عرق بیدمشک
- وقتی شربت قوام گرفت زعفران را اضافه کنید و صبر کنید تا زعفران شربت را خوش رنگ کند. وقتی دانه های شکر ذوب شدند مواد شربت را داخل یک قابلمه تمیز بریزید و صبر کنید تا خنک شود سپس عرق بیدمشک را به آن اضافه کنید و هم بزنید. چون شربت غلیظ است کمی شکر را دارد.
- پخت شربت بیدمشک
- پس حالا مجدد قابلمه را روی حرارت قرار دهید در حدی که شکر حل شود ولی به جوش نیاید حالا از روی حرارت بردارید و داخل شیشه تمیز بریزید و در یخچال نگهداری کنید و برای هر بار مصرف توی پارچ ریخته و با تخم شربتی و آب رقیق کنید و خنک بنوشید.
- نکته
- یکی از مهم ترین نکته های تهیه این شربت افزودن عرق بیدمشک در آخر است به این دلیل که بوی آن حفظ شود.
- می توانید به دل خواه از رنگ های خوراکی در تهیه این شربت استفاده کنید.
- این شربت نیازی به آبلیمو یا جوهر لیمو ندارد، زیرا با عرق بیدمشک رقیق می شود و شکر هم نمی زند.
- افزودن زعفران اختیاری است.
- برای اینکه تخم شربتی هایف کنند، روی آن ها را آب ولرم بریزید. سپس آن ها را به شربت بیدمشک اضافه کنید.

شربت گلاب و بیدمشک

برای درست کردن این شربت، باید همه مواد را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید و قوام پیدا کند. بعد از سرد شدن، شربت را با مقداری آب و آبلیمو و تکه های یخ ترکیب و سرو کنید.

- مواد لازم
- عرق بیدمشک: یک و یک دوم لیتر
- گلاب: یک دوم لیتر
- زعفران دم کرده غلیظ: یک سوم لیوان دسته دار
- عسل (یا شکر): ۵۰۰ گرم
- آبلیمو: به میزان لازم
- دستور تهیه
- در یک قابلمه گلاب و عرق بیدمشک را با هم مخلوط کنید و روی حرارت متوسط بگذارید. اجازه دهید شربت گرم شود. قبل از جوش آمدن محلول، عسل یا شکر و زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید. مواد را روی حرارت قرار دهید و اجازه دهید به اندازه کافی قوام پیدا کند و غلیظ شود.
- در زمان سرو، به اندازه ۱ یا ۲ قاشق از شربت بیدمشک و گلاب را در یک لیوان آب سرد بریزید و چند قطره آبلیمو تازه را به آن اضافه کنید. روی لیوان شربت را با برش های لیمو و چند تکه یخ تزئین کنید.
- نکته
- برای تزئین روی شربت بیدمشک می توانید از چند برگ نعناع، برش های لیمو یا میوه های مختلف و چند تکه یخ استفاده کنید. همچنین دورتادور و اطراف لبه لیوان را می توانید با بلورهای شکر تزئین کرده و در لیوان شربت، نی قرار دهید و شربت را سرو کنید.
- کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
شکر	۱۰۰ گرم	۶۰۰ کالری
عرق بیدمشک	یک لیتر	۵۰۰ کالری
تخم شربتی	۱۰۰ گرم	۴۸۶ کالری
گلاب	یک قاشق غذاخوری	۲ کالری

پیش نیازهایی برای روزهای داغ

راهکارهایی برای گذراندن تابستانی خنک به دور از گرمزدگی

سمیرا شاهیان | فصل هادرکنار زیبایی هایشان، ویژگی هایی دارند که برای سالم ماندن باید به آن ویژگی ها توجه داشته باشیم. گرما و سرما یکی از بارزترین تفاوت های بین فصل هاست که شاید همیشه خودش را با تغییر لباس هانشان داده است. ولی واقعیت این است که آموشد فصل ها فقط جای لباس های تابستانی و زمستانی ما را عوض نمی کنند، بلکه روی عادت های غذایی، وسایلی که باید همراه داشته باشیم، ساعت هایی که باید برای از خانه بیرون رفتن انتخاب کنیم و دیگر کارهایمان اثر می گذارند. در ادامه به تمهیداتی اشاره می کنیم که بهتر است در این روزهای تابستان به کار بگیریم تا کمتر دچار گرمزدگی و بیماری شویم.

چه لباسی بپوشیم؟



وقتی لباس هایی از جنس الیاف طبیعی را انتخاب می کنید دمای بدنشان پایین تر از دمای محیط است و کمتر احساس گرمزدگی می کنید. بلوزها و تیشرت های نخی بهترین لباس ها برای تابستان هستند. به غیر از جنس پارچه هایی که در تابستان انتخاب می کنید آزاد بودن قواره لباس ها هم اهمیت دارد. مناسب ترین لباس ها برای فصل تابستان، لباس های آزاد و گشاد است. این لباس ها به دلیل اینکه تنگ و جذب نیستند گرما را کمتر در خود محبوس می کنند و سبب کم شدن تعریق می شوند. درکنار انتخاب جنس لباس، بهتر است آقایان و کودکان در تابستان از لباس های آستین کوتاه کمتر استفاده کنند، زیرا پرتوهای نور خورشید در این فصل با شدت زیادی می تابند و سبب سوختگی پوست می شوند. سبک بودن لباس ها هم در روزهای گرم سال مهم است، هرچند این لباس ها به دلیل طبیعی بودن الیافشان، زود چروک می شوند و برای اتو شدن انرژی زیادی از شما می گیرند، ولی برای پیشگیری از گرمزدگی توصیه می شوند.

چه رنگی انتخاب کنیم؟



- سفید به دلیل اینکه بیشترین بازتاب نور را دارد از بهترین رنگ ها برای انتخاب پوشاک تابستانی است.
- درکنار آن چون تابستان فصل نور و گرماست، رنگ های زرد و نارنجی برطرف دارترین ها برای این فصل هستند. طیف های رنگی روشن، افزون بر اینکه نورتابیده شده را بیشتر منعکس می کنند و خنک ترند، ظاهر افراد را هم پرانرژی و شاد نشان می دهند. برخلاف رنگ های روشن، رنگ های آبی تیره، بنفش پررنگ و سبز وقتی در معرض نور شدید قرار می گیرند، انرژی گرمایی تولید می کنند که بیشتر از میزان گرمایی است که در همان میزان نور از رنگ های روشن تولید می شود.
- رنگ های سفید، بژ، صورتی، زرد، طوسی روشن، گرمی، گندمی، شیری، بژ و کاراملی از پرکاربردترین انتخاب ها برای روزهای گرم سال هستند.
- رنگ های ملایم و پاستلی مانند صورتی و آبی آسمانی با رنگ های زمینه ای تابستان، مانند آبی دریا و سبز چمن هم خوانی دارند.
- رنگ های طبیعی مانند خاکستری و سبز طبیعت، ظاهری آرام و طبیعی به شما می بخشند.
- رنگ های روشن مانند زرد و نارنجی با محیط های تابستانی سازگار هستند و شادابی ایجاد می کنند.
- رنگ های خنثی مانند خاکستری روشن و بژ برای افرادی با ظاهر آرام و کلاسیک، مناسب هستند.

چه تجهیزاتی داشته باشیم؟



- در تابستان ضروری است به روش های محافظت از خود در برابر نور خورشید آگاه باشید. نور خورشید در بعضی از روزهای تابستان به قدری شدید است که افراد دچار آفتاب سوختگی های شدید می شوند، به همین دلیل باید از کرم های ضد آفتاب برای پوست صورت، دست ها، گردن، پاها و سایر نواحی که در معرض نور شدید خورشید هستند، استفاده کنید. سطح محافظت یا SPF کرم هادر برابر آفتاب روی برچسب آن ها قید شده است. بهتر است کرم هایی با سطح محافظت بالا را تهیه کنید.
- از دیگر وسایلی که استفاده از آن ها به ویژه برای افرادی که ساعت های طولانی در فضا های باز هستند، ضروری است عینک آفتابی و کلاه لبه دار یا کلاه نقاب دار محافظ گردن است. بهتر است از عینک های دودی یا قاب بزرگ استفاده کنید تا اطراف چشم کامل پوشیده شود. همچنین جنس فریم (قاب) عینک هم بهتر است کاتچو باشد تا مانند فلز گرما را جذب نکند و سبب تعریق بیشتر نشود.
- کلاه های حصیری یا کلاه هایی که محافظ گردن دارند می توانند از گوش ها و پوست گردن در برابر نور خورشید محافظت کنند. توجه داشته باشید هر کدام از این وسایل برای محافظت بخشی از نواحی بدن است و شما با توجه به بخش هایی از سر و صورتتان و زمانی که در معرض نور خورشید هستید باید همه یا تعدادی از آن ها را داشته باشید.

چه نوشیدنی ای بخوریم؟



در فصل گرما مصرف مایعات و آب فراوان اهمیت زیادی دارد. زیرا اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی حالی و کاهش آستانه تحمل می شود.

- غذاهایی با طبع تر و سرد مانند آب دوغ خیار میل کنید.
- خوردن آش بادوغ، رب انار، کشمش و آلو بخارا که طبع سردی دارند در این روزها بسیار مناسب است.
- از چاشنی هایی مانند لیمو عمانی، آب غوره، سرکه، عناب و سماق در غذاها استفاده کنید.
- مصرف سبزیجاتی مانند کاهو و صیفی جاتی مانند خیار و میوه هایی مانند هندوانه و طالبی هم بسیار مفید است.
- ترکیب دو قسمت عسل، دو قسمت عرق نعنا، یک قسمت سرکه انگوری و پنج قسمت آب، یک شربت عالی برای این روزهای گرم سال است. می توانید متناسب با ذائقه ای که دارید، ترشی و شیرینی این شربت را تغییر دهید.

چه ساعتی بیرون برویم؟



- شدت نور خورشید در روزهای تابستان بین ساعت های ۱۰ تا ۱۵ بسیار زیاد است. بنابراین باید تلاش کنید در این بازه زمانی، در صورتی که کار ضروری ندارید کمتر بیرون از خانه باشید.
- به طور کلی بهترین زمان برای تمرین های استقامتی صبح و برای تمرین های سرعتی شب است.
- ورزش بیرون از خانه برای جلوگیری از افسردگی و بهبود روحیه مؤثر است، ولی نباید زمان هایی را انتخاب کنید که گرمای هوا کلافه تان کند.
- توصیه می شود در ساعت های خنک در پارک های پردرخت و سایه درکنار ساحل یا مسیرهای جنگلی که هوای مطبوعی دارند ورزش کنید.
- برای ورزش در تابستان، لباس های تایلونی نپوشید زیرا این لباس ها برخلاف ظاهر زیبایی که دارند گرمای بدن و میزان تعریق را افزایش می دهند.

توصیه های طب سنتی برای خنک ماندن

- مصرف شوری ها، تندی ها و شیرینی جات که مزاج گرمی دارند، حتی از نوع طبیعی را کم کنید.
- از مصرف غذاهای سرخ کردنی و تفت دادنی که سبب خشکی بیشتر بدن می شود، بپرهیزید.
- مصرف گوشت قرمز و گوشت پرندگان کوچک جثه را که طبع گرمی دارند، محدود کنید.

چه تدابیری بیندیشیم؟



- در روزهای تابستان زمانی را که در آفتاب می گذرانید کم کنید.
- اگر به اجبار زیر نور خورشید یا در مجاورت گرما کار می کنید، سعی کنید گاهی در سایه استراحت کنید.
- کرم های ضد آفتاب نیاز به تجدید دارند و این طور نیست که استعمال آن ها یک نوبت در صبح کافی باشد. در طول روز هر وقت که می خواهید در معرض آفتاب باشید از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.
- به جای کتونی های بسته، بیشتر کفش های تابستانی و صندل بپوشید تا پاها یاتن کمتر عرق کند.
- پیش از ورزش دوش آب سرد بگیرید، با این کار حرارت بدن شما پایین می ماند. توجه داشته باشید دوش با آب خیلی سرد می تواند گرمزدگی را تشدید کند. بهترین روش، ریختن آب سرد بر سر گردن، دست ها تا مچ و پاها تا مچ است.
- در زمان دویدن هر پانزده تا بیست دقیقه آشامیدن آب را تکرار کنید. همچنین با آشامیدن یک لیوان آب سی دقیقه پیش از دویدن، بدن از آب کافی برای شروع برخوردار می شود.
- برای ورزش در محیط های باز پوست و چشم ها را در برابر اشعه های خورشید محافظت کنید. اشعه فرابنفش می تواند موجب سوختگی قرنیه و سرطان پلک شود و احتمال بروز بیماری های دیگری مانند آب مروارید و تحلیل رفتن صفحه بینایی در شبکیه چشم را افزایش دهد.