

ماه مبارک رمضان ارزشمندترین مقطع زمانی در طول سال است که خداوند روزه گرفتن را بر مسلمین واجب نموده است و بر اساس احادیث نبوی هر عبادت در این ماه ثواب هفتصد برابر نسبت به سایر ماهها دارد. اوج این عظمت را می‌توان در شب قدر مشاهده نمود که قرآن آن را برتر و بهتر از هزار ماه دانسته است،

معمولاً تحمل گرسنگی در ماه مبارک رمضان ساده تر از تحمل تشنگی است. ولی برای در امان بودن از تشنگی نیز راه‌هایی وجود دارد. از آنجا که آب در حدود ۷۰ درصد از بدن ما را تشکیل می‌دهد، اهمیت آن را نمی‌توان نادیده گرفت. تقریباً هر عملی که در بدن انجام می‌شود با کمک آب صورت می‌گیرد: از حذف مواد زائد گرفته تا کمک به هضم غذا، نگه داری سالم پوست و حمل و نقل مواد غذایی در سراسر بدن.

اگر نتوانید مواد مغذی و مواد معدنی از دست رفته از طریق تعریق را جایگزین کنید، ادامه این روند سبب تضعیف بدن شما در پایان ماه مبارک رمضان خواهد شد. حتی از دست دادن مقدار کمی آب بدن می‌تواند سبب خستگی، سرگیجه و سردرد و عدم تمرکز شود. تأمین این مواد شدنی نیست مگر با وعده‌های افطار و سحر سالم و اصولی.

رفع تشنگی در ماه رمضان با نوشیدنی‌های سنتی

نوشیدنی‌های سنتی مانند شربت آبلیمو، خاکشیر، تخم شربتی، کاسنی، سکنجبین و بید مشک می‌تواند به کاهش تشنگی و عطش در ماه مبارک رمضان کمک کند.

بین افطار تا سحر روزه داران می‌توانند از نوشیدنی‌های مخصوص ماه رمضان، چای کمرنگ، آب میوه‌های طبیعی و انواع میوه‌های تابستانی استفاده کنند، چای به دلیل داشتن مواد آنتی‌اکسیدان و ضد سرطان برای بدن مفید است، اما چای به دلیل مدر بودن باعث می‌شود مقدار بیشتری از آب بدن دفع شود. هنگام افطار بهتر است که از شیر ولرم همراه با مواد دارای قند طبیعی مانند خرما، عسل یا انگور شیرین استفاده شود چرا که این مواد شیرین علاوه بر تنظیم قند خون، خاصیت سم‌زدایی نیز دارند.

شربت خاکشیر و تخم شربتی

از دیگر نوشیدنی‌های ماه رمضان شربت خاکشیر و تخم شربتی خنک کننده و ضد عطش هستند و می‌توانند آب را درون دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی‌تر نسبت به آب تأمین می‌کند. بهتر است آنها را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کرد.



کاسنی

در بین عرقیات سنتی، فقط کاسنی خاصیت خنک‌کنندگی بدن را دارد، از این رو پیشنهاد می‌شود نوشیدنی‌های مخصوص ماه رمضان مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کرد.



شربت سکنجبین

شربت سکنجبین به تنهایی یا با اضافه کردن سکنجبین به خاکشیر نیز می‌تواند به رفع عطش کمک کند و بهتر است این ترکیب را تهیه و برای رفع تشنگی آن را نوشید.



رفع تشنگی در ماه رمضان با گیاهان

دارویی



معاونت غذا و دارو

اداره نظارت بر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل‌ها

عباس گنجعلی

مجتبی بهره

خرفه

این گیاه علفی به دلیل طبیعت سرد برای تسکین عطش بسیار مفید است. به ویژه با ورود به ماه مبارک رمضان شما را به خوردن این سبزی مفید در افطار و سحر توصیه می‌کنیم.



منابع:

عبدالعزیز و قاضی‌زاده، ویژگی‌های رمضان و آداب روزه داری. فصلنامه علمی تخصصی حیل‌المتین، ۲۰۱۲ (ویژه نامه ماه رمضان)

بهبهانی و همکاران. پایدارسازی شربت خاکشیر با استفاده از هیدروکلوئیدهای بومی. مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، ۲۰۱۴

شماره تماس: ۰۵۴۳۲۲۲۵۲۷۵

شماره پیامک: ۵۰۰۰۵۴۱۰۰۹۲۹

آدرس: زابل، خیابان شهید موسوی، جنب آزمایشگاه مرکزی سیستان،

معاونت غذا و دارو

دم کرده نعناع

دم کرده برگ خشک نعناع و یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد. تهیه و مصرف شربت نعناع نیز رفع تشنگی بسیار مفید است. برای تهیه آن باید از شربت پایه استفاده کرد. جوشاندن شکر و آب به نسبت دو به یک و افزودن مقداری عرق نعناع و آب لیمو ترش که باید به صورت خنک مصرف شود. این شربت نیز به میزان زیادی از عطش جلوگیری می‌کند و از نوشیدنی‌های ماه رمضان است.



دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات

دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات نیز می‌تواند علاوه بر رفع تشنگی، باعث آرامش و خواب مناسب در شب شود.



