



نوشیدن از منظر احادیث و روایات:

حضرت رسول: اگر آب خواستید، آن را جرعه جرعه بنوشید و یکجا سر نکشید.

(طب النبی: ص ۵)

پیامبر هنگام آشامیدن در ظرف نمی دمید و چون می خواست نفس بکشد ظرف را از دهان خود دور می کرد.

(مکارم الاخلاق: ج ۱ ص ۷۶ ح ۱۱۴)

از پیامبر خدا روایت شده که از آشامیدن آب بسیار داغ نهی فرمود.
(دعائم الاسلام: ج ۲ ص ۱۵۱ ح ۵۴۲)

پیامبر خدا از اینکه از لبه شکسته کاسه آب آشامیده و یا در نوشیدنی دمیده شود نهی فرمود.

(سنن ابن داوود: ج ۳ ص ۳۳۷ ح ۳۷۲۲)

پیامبر خدا: آشامیدن آب در پی چربی بیماری را بر می انگیزاند.
(المحاسن: ج ۲ ص ۳۹۸ ح ۲۳۹۰)

امام رضا (ع): هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان برد.

(طب الامام الرضا: ص ۳۵)



از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟

مؤلفین: فاطمه اسفرجانی، میترا ابتهی، دکتر پریسا ترابی، مسعوده خلیلی، منیره دادخواه پیرآغا، فریبا سید احمدیان، مریم قوام صدری، مینا کاویانی، زینت کمالی، رزیتا کمیلی فنود، مرتضی مشایخ، دکتر زهرا ناصرنخعی

تهیه کننده و ویراستار علمی: دکتر پریسا ترابی

طراحی: خانه چاپ و گرافیک سحر

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۰-۹۵-۲

تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

عنوان و نام پدیدآور: از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟/مؤلفین دکتر پریسا ترابی... [و دیگران]؛ تهیه‌کننده و ویراستار علمی پریسا ترابی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۹۵ص: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۰-۹۵-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: مؤلفین فاطمه اسفرجانی، میترا ابتهی، پریسا ترابی، مسعوده خلیلی، منیره دادخواه پیرآغا، فریبا سیداحمدیان...
موضوع: آشامیدنی‌ها
موضوع: آشامیدنی‌ها- مصارف درمانی
شناسه افزوده: ترابی، پریسا، ۱۳۴۹ - ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ الف/۲۳۹RM
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۶۱۴۹۰



انتشارات اندیشه ماندگار

قم / خیابان صفائیه (شهدا) / انتهای کوی بیگدلی / نبش کوی

شهید گل‌دوست / پلاک ۲۸۴

صندوق پستی: ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

تلفن: ۰۹۱۳۲۵۲۶۲۱۳-۰۴۵۱/۷۷۲۶۱۶۵-۷۷۴۲۱۴۲

نویسندگان:

- فاطمه اسفرجانی
- میترا ابتهی
- دکتر پریسا ترابی
- مسعوده خلیلی
- منیره دادخواه پیرآغاچ
- فریبا سید احمدیان
- مریم قوام صدی
- مینا کاویانی
- زینت کمالی
- رزیتا کمیلی فنود
- مرتضی مشایخ
- دکتر زهرا ناصرنخعی



مشاورین:

- دکتر ابوالقاسم جزایری
- دکتر زهرا عبداللهی

تهیه کننده و ویراستار علمی:

- دکتر پریسا ترابی

بدینوسیله از اعضای کمیته علمی آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور که با همکاری صمیمانه خود ما را در تهیه این مجموعه یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.





فهرست

۷ پیشگفتار

۹ مقدمه

آب

۱۵ آب‌های بطری شده

۱۶ انواع آب معدنی

۱۷ ترکیبات آب معدنی / مراحل آماده سازی و سالم سازی آب معدنی

۱۸ موارد مصرف آب آشامیدنی بطری شده / فواید و خواص

۱۹ موارد احتیاط و هشدار

۲۰ توصیه‌ها

چای

۲۳ ترکیبات

۲۴ انواع چای

۲۷ شرایط خرید و نگهداری

۲۸ فواید و خواص / موارد احتیاط و هشدار

۲۹ توصیه‌ها

قهوه

۳۳ ترکیبات

۳۴ انواع قهوه

۳۵ فواید و خواص مصرف متعادل قهوه

۳۵ موارد احتیاط و هشدار در نوشیدن بی رویه قهوه

۳۷ توصیه‌ها

عرقیات گیاهی

۴۱ فرآیند تولید

۴۲ ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی

۴۳ شرایط بسته بندی / شرایط نگهداری عرقیات

۴۴ برچسب گذاری عرقیات / فواید و خواص

۴۶ موارد احتیاط و هشدار

۴۷ توصیه‌ها

آب میوه

۵۲ ترکیبات / انواع فرآورده‌های آب میوه

۵۴ فواید و خواص

۵۶ موارد احتیاط و هشدار

۵۷ توصیه‌ها



دوغ

- ۶۱ انواع دوغ گازدار
- ۶۲ دوغ پروبیوتیک/ فرآیند تولید/ شرایط خرید و نگهداری
- ۶۳ فواید و خواص
- ۶۴ موارد احتیاط و هشدار/ توصیه‌ها

کفیر

- ۶۷ روش تولید
- ۶۸ شرایط نگهداری/ فواید و خواص
- ۶۹ توصیه‌ها

شیر

- ۷۳ ترکیبات
- ۷۴ انواع شیر بر اساس نوع فرآیند سالم سازی
- ۷۴ انواع شیر بر اساس مقدار چربی
- ۷۶ شرایط خرید و نگهداری/ فواید و خواص
- ۷۷ موارد احتیاط و هشدار
- ۷۸ توصیه‌ها

شیر سویا

- ۸۱ ترکیب
- ۸۲ طریقه تهیه شیر سویا از دانه سویا
- ۸۳ فواید و خواص/ موارد احتیاط و هشدار
- ۸۴ توصیه‌ها و نکات کاربردی

نوشابه‌ها

- ۸۷ ترکیبات/ انواع نوشابه‌های گازدار
- ۹۰ انواع نوشابه‌های ورزشی
- ۹۱ تفاوت نوشابه‌های ورزشی با نوشابه‌های انرژی‌زا
- ۹۲ فرآیند تولید نوشابه‌های گازدار/ شرایط خرید و نگهداری
- ۹۲ موارد احتیاط و هشدار
- ۹۳ توصیه‌ها

منابع

۹۴





اڙ نوشيدني ھا ڇه مي دائيد؟





اصلاح الگوی مصرف نوشیدنی‌ها یکی از دغدغه‌های سیاستگذاران نظام سلامت در حوزه غذا و تغذیه به جهت ابعاد تاثیر گذار این مواد بر سلامت انسان است و این امر در سیاستگذاری‌ها و برنامه ریزی‌های کلان کشوری جهت اصلاح کیفیت و ترویج مصرف مواد غذایی سالم و نوشیدنی‌های مغذی تبلور یافته است.

متأسفانه جایگزینی آشامیدنی‌های سالم مثل آب، دوغ، ماءالشعیر و آب میوه‌های تازه و طبیعی با نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های تجاری و آماده و پودر شربت‌های آماده از دستاوردهای تغییر سبک زندگی در جوامع پیشرفته و طی سال‌های اخیر، در کشورهای در حال توسعه است.

در نگارش این مجموعه تلاش در ایجاد دانش و نگرش درست در خصوص ارزش نوشیدنی‌های رایج در کشورمان، ارائه استانداردها و توصیه‌های تغذیه‌ای و مقایسه آن‌ها شده است. انتخاب نوشیدنی مناسب و آگاهی از خواص تغذیه‌ای آن‌ها علاوه بر این که سبب تامین آب لازم برای سوخت و ساز بدن می‌شود، در تامین مواد مغذی ضروری برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های ناشی از شیوه‌های غلط زندگی مانند عدم تحرک، استعمال دخانیات و یا استرس و همچنین ایجاد احساس آرامش و نشاط نقش دارد.

معضلات تهدید کننده سلامت ناشی از افزایش بار- مصرف برخی نوشیدنی‌ها همچون نوشابه‌های گازدار قندی در جامعه به ویژه در گروه‌های سنی کودک، نوجوان و جوان که ذخایر استخوانی آنان در حال شکل گیری است رو به افزایش است. این در حالی است که مصرف منابع غنی از کلسیم در این گروه سنی باید به ویژه مورد پیگیری و دقت والدین قرار گیرد. لازم است انتخاب نوشیدنی‌ها با دقت و حساسیتی افزون‌تر مورد توجه و مراقبت قرار گیرد و والدین توصیه‌های لازم را به فرزندان خود در خصوص پرهیز از مصرف مداوم نوشیدنی‌های صنعتی و مضرات آن گوشزد نمایند.

مصرف نوشیدنی‌های نامناسب می‌تواند به مرور زمان سلامت را به خطر انداخته و انسان را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها همچون چاقی، اختلال در هضم و جذب مواد مغذی موجود در غذاها در دستگاه گوارش، کاهش جذب کلسیم مواد غذایی، پوسیدگی دندان، پوکی استخوان، دیابت، سیری کاذب و بی‌اشتهایی و در نهایت سوء تغذیه به ویژه در کودکان قرار دهد. از طرف دیگر مصرف مکرر نوشیدنی‌های صنعتی سبب تجمع مواد افزودنی و نگهدارنده این نوشیدنی‌ها در بدن شده، زمینه ابتلاء به آلرژی و برخی بیماری‌های مزمن را فراهم می‌نماید.



اثر نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟



آخرین گزارشات بررسی سرانه مصرف نوشیدنی‌ها در کشورمان نشان دهنده میانگین مصرف ۳۰ میلی لیتر در روز است که ۲۲ میلی لیتر از این مقدار را نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی تشکیل می‌دهد.

یکی از سیاست‌های وزارت بهداشت در اصلاح الگوی مصرف نوشیدنی‌ها که توسط شورای عالی سلامت تصویب گردید، ممنوعیت توزیع نوشابه‌های گازدار در غذاخوری‌ها و جلسات دولتی به منظور کاهش عوامل تهدید کننده سلامت بود که از اولین گام‌های موثر بر کاهش سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار قندی در کشور محسوب می‌شود و امید آن می‌رود این مصوبه با توجه به اهداف آن که به نوعی هشدار در خصوص مصرف بی رویه‌ی این نوشیدنی در جامعه ایرانی بوده بتواند به کل جامعه تعمیم یافته و در اصلاح سبب غذایی خانواده‌ها نیز تاثیر گذار باشد.

این مجموعه با هدف بازآموزی کارشناسان تغذیه و سایر کارکنان بخش‌های بهداشت و درمان کشور که در امر آموزش جامعه فعال می‌باشند، با توجه به تنوع روزافزون نوشیدنی‌ها در بازار مواد غذایی کشور و بر اساس نیاز به اطلاعات که در جامعه احساس می‌شود تهیه شده است و قابل استفاده برای عموم مردم عزیز کشورمان نیز می‌باشد. امید است در روشن نمودن اذهان عمومی و انتخاب بهترین و سالمترین نوشیدنی‌ها و به حداقل رساندن مصرف نوشیدنی‌های کم ارزش، مفید واقع شده و گامی در جهت اصلاح الگوی مصرف جامعه ایرانی باشد.

دکتر زهرا عبداللهی



نوشیدنی‌ها، بخش مهمی از نیاز روزانه بدن را به مایعات برای سوخت و ساز مواد تامین می‌کنند. همانگونه که انتخاب یک نوشیدنی مفید و مغذی تأثیر مطلوبی در سلامت شخص دارد، عدم دقت در انتخاب آن نیز می‌تواند سلامت را به خطر اندازد. آشامیدنی باید متناسب با آب و هوا انتخاب شود زیرا مصرف این مواد در تغییر درجه حرارت پوست نیز اثر دارد به این ترتیب که نوشیدنی‌های گرم سبب افزایش جریان خون زیر پوستی شده و در نتیجه شخص احساس گرما می‌کند. عکس این عمل با آشامیدن نوشیدنی‌های خنک اتفاق می‌افتد. استفاده از آب میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خنک، موجب نشاط روح و تقویت جسم می‌شود.

وجود مایعات برای اعمال حیاتی بدن ضروری است. مقدار کل آب بدن مردان با وزن متوسط (۷۰ کیلو گرم) تقریباً ۴۰ لیتر است و حدود ۵۷٪ کل وزن بدن آن‌ها را تشکیل می‌دهد. در یک نوزاد مقدار کل آب تا ۷۵٪ وزن بدن نیز می‌رسد اما این مقدار تا سنین پیری کاهش می‌یابد. همچنین در چاقی نسبت درصد آب بدن به ۴۵٪ کاهش می‌یابد. حدود دو سوم آبی که روزانه از راه دهان وارد بدن می‌شود به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشیدنی‌ها است و بقیه از راه غذا به بدن می‌رسد. توصیه‌های عمومی که در مصرف مایعات بنا به موقعیت، جنس و وضعیت سلامت افراد وجود دارد عبارتند از:

- به طور متوسط مصرف ۸ لیوان مایعات (ترجیحاً آب) در روز برای بالغین توصیه می‌شود.
- نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است.
- مادران شیرده حدود ۱-۷/۵ لیتر بیش از سایر زنان نیاز به مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند.
- مصرف مایعات کافی در سنین بالای ۵۵ سال مورد تاکید است. این گروه سنی بیشتر مستعد عدم تعادل آب و الکترولیت به علل مختلف از جمله کاهش احساس تشنگی، کاهش عملکرد قلب و کلیه، کاهش تحرک بدنی و استفاده از داروهای مدر، ملین و سایر داروها هستند.
- در خانم‌های باردار به قطع و یا محدود کردن مصرف برخی نوشیدنی‌ها از جمله قهوه، چای، نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین تاکید شده و آب به عنوان بهترین نوشیدنی معرفی شده است. همچنین توصیه می‌شود در مواقعی که تهوع صبحگاهی وجود دارد از مایعات، بین وعده‌های غذایی استفاده شود و نه همراه غذا.



- در صورت بروز یبوست که به علت کم شدن حرکات لوله گوارش ایجاد می‌شود، برای کمک به تنظیم حرکات روده‌ها توصیه می‌شود همراه با غذاهای پر فیبر مانند نان سنگک، حبوبات و غلات مقادیر زیادی مایعاتی همچون آب یا آب میوه طبیعی مصرف شود.
- نوشیدنی‌های رژیمی نوشیدنی‌هایی هستند که امروزه در بازار اقصی نقاط جهان ارائه و مورد استقبال عموم به ویژه افراد چاق واقع شده‌اند. نوشیدنی‌های رژیمی حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی بوده و در مادران باردار، مبتلایان به بیماری فنیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی‌ها دارند می‌توانند خطر ساز باشند به شکلی که خطر زایمان زودرس را در خانم‌های باردار افزایش دهند. از طرف دیگر مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت. مردم اغلب اوقات برای رعایت رژیم لاغری، به اشتباه نوشیدنی‌های رژیمی مصرف می‌کنند. یعنی برای کاهش وزن یا جلوگیری از چاقی به جای نوشابه‌های معمولی، نوشابه‌های رژیمی می‌نوشند، در حالی که علت اصلی چاقی، نوع نوشابه نیست، بلکه مقدار و نوع رژیم غذایی افراد است. به عبارت دیگر نمی‌توان هر نوع و هر مقدار از مواد غذایی را مصرف کرد و ادعا کرد که چون نوشابه رژیمی مصرف می‌شود، چاقی را به دنبال نخواهد داشت. بنابر این باید توجه داشت که جایگزین کردن نوشابه‌های رژیمی انتخاب مناسبی برای پیشگیری و کنترل چاقی نیست.
- افرادی که فعالیت بدنی شدید داشته یا در معرض آب و هوای گرم قرار دارند باید مایعات بیشتری مصرف کنند.
- به مصرف مایعات به ویژه در سنین بالای ۵۵ سال نیز تاکید می‌شود. در افراد مسن، مصرف روزانه ۶ لیوان آب برای تامین آب بدن ضروری است زیرا این افراد علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و یبوست هستند.
- به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است و باید بخش اعظم مایعات دریافتی ما را تشکیل دهد. نوشابه‌ها، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی، شکر بسیار زیاد و ویتامین و املاح معدنی بسیار کمی دارند. به عبارت دیگر مقدار انرژی بالایی دارند و در عین حال، به ندرت حاوی مواد مغذی هستند. چای و قهوه می‌توانند تامین کننده بخشی از مایعات بدن باشند اما کافئین موجود در آن‌ها اثر ادرار آور داشته و ممکن است سبب کاهش آب بدن شود. لذا



توصیه می‌شود در موارد کمبود آب بدن و نیاز به نوشیدن مایعات، آب به عنوان بهترین نوشیدنی مصرف شود.

• یک راه برای اطمینان از کفایت مصرف مایعات در روز، توجه به خصوصیات ادرار دفعی هر روز است. ادرار باید زیاد، روشن و بی‌بو باشد. رعایت نکات زیر به شما در مصرف کافی مایعات کمک می‌کند:

۱. اگر شاغل هستید همواره یک پارچ یا بطری آب روی میز کار و در دسترس خود قرار دهید.
۲. همواره یک بطری آب در ترددهای خارج از منزل به ویژه در فصول گرم سال همراه خود داشته باشید.

۳. اگر در رستوران غذا می‌خورید همواره «آب» را به عنوان نوشیدنی در کنار غذای خود انتخاب کنید.

۴. هر زمان تمایل به نوشیدن چای یا قهوه پیدا کردید، یک لیوان آب بنوشید.

۵. در طول ورزش، به فاصله هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کمی آب بنوشید.

مقدار کالری نوشیدنی‌ها بسیار متفاوت است. حجم مصرف روزانه برخی نوشیدنی‌ها مانند آب میوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار و کالری به دست آمده از طریق این نوشیدنی‌ها بالاست. سایر نوشیدنی‌ها مانند شیر کم چرب یا بدون چربی، دوغ و یا آب میوه تازه (طبیعی) حاوی ریزمغذی‌های اساسی به همراه کالری هستند. آب و سایر نوشیدنی‌های غیر شیرین مانند چای و قهوه می‌توانند مقداری از مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند و حاوی کالری اضافه نیز نیستند. برای محدود کردن مقدار کالری دریافتی و داشتن وزن متعادل و مناسب توصیه می‌شود آب و سایر نوشیدنی‌های فاقد کالری یا دارای کالری اندک نوشیده شود. البته مصرف شیر کم چرب یا بدون چربی و آب میوه طبیعی بدون افزودنی نیز توصیه می‌شود.

در این مجموعه تلاش شده تا مجموعه اطلاعاتی در خصوص نوشیدنی‌های موجود در کشورمان که تعدادی از آن‌ها از گذشته‌های دور به عنوان نوشیدنی‌های سنتی به این نسل رسیده و یا منشا گرفته از فرهنگ نوشیدنی‌های دیگر کشورهای جهان بوده است ارائه گردد تا اطلاعات صحیح و جامعی در اختیار جامعه ایرانی قرار گیرد. باشد که با آگاهی از خواص نوشیدنی‌ها، هر چه بهتر و صحیح‌تر مصرف کنیم.

دکتر پریسا ترابی

آب



دکتر پریسا ترابی
مسعوده فلیلی



آب مهمترین عامل حیات در جهان است. بدون آب زندگی غیر ممکن خواهد بود. ۷۰٪ کره زمین پوشیده از آب است، هم چنان که سه چهارم وزن بدن ما را نیز آب تشکیل می‌دهد. آب بهترین نوشیدنی برای انسان است و در کشور ما به اشکال مختلف ارائه می‌شود. آب آشامیدنی از منابعی مانند نهرها، رودخانه‌ها، چاه‌ها و چشمه‌ها به دست می‌آید و آب معدنی از چشمه‌های طبیعی برداشت می‌شود ولی می‌توان آب معدنی را در کارخانه نیز تولید نمود. امروزه آب‌های معدنی در سرچشمه آن‌ها به صورت اتوماتیک در بطری ریخته و توزیع می‌شود. آب معدنی حاوی ترکیباتی مانند سدیم، پتاسیم، کلراید، کلسیم، فسفات، سولفات، منیزیم، آهن، مس، روی، منگنز، ید، سلنیوم، مولیبدن و مقداری گازهای محلول در آب است. بنابراین با خوردن آب معدنی نیاز بدن به املاح تأمین می‌شود. چون آب بعضی چشمه‌ها، گازهای محلول در آب بیشتری دارند، به آب معدنی گازدار معروف شده‌اند. در کشور ما آب نوشیدنی به شکل بطری شده نیز در بازار مواد غذایی وجود دارد.

آب‌های بطری شده

آب بطری شده آبی است که از منشا چشمه‌ها یا آب‌های معدنی و آب سایر منابع به دست می‌آید و برای مصرف در بطری‌هایی پر و بسته بندی می‌شود. آب‌های بطری شده در کشور ما در دو شکل آب آشامیدنی و آب معدنی طبیعی ارائه می‌شوند.



۱. آب آشامیدنی

آبی است که ویژگی‌های فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی و رادیواکتیو آن در حدی باشد که مصرف آن جهت آشامیدن، عارضه سوئی در کوتاه مدت یا دراز مدت برای سلامت انسان ایجاد نکند یعنی باید بدون هرگونه طعم و بوی نامطلوب و هرگونه مواد خارجی قابل رویت با چشم غیرمسلح مانند شن و روغن باشد. این آب‌ها از طریق لوله کشی شهری و یا به شکل بطری شده در دسترس قرار دارند. برخی آب‌های آشامیدنی به طور طبیعی دارای گاز دی اکسید کربن هستند و به برخی دیگر به طور مصنوعی گاز دی اکسید کربن تزریق می‌شود.

۲. آب معدنی



آب معدنی طبیعی به آبی گفته می‌شود که مستقیماً از چشمه‌ها و یا نقاط حفر شده از طبقات زیر زمینی به دست آمده باشد. این آب‌ها به علت خصوصاتی که دارند، از آب آشامیدنی متمایز می‌شوند و علیرغم تاثیر تناوبی عوامل طبیعی از نظر ترکیب، دما و آبدهی از تفاوت‌های جزئی برخوردار هستند. بطری شدن آب‌های معدنی باید در نزدیکی مظهر چشمه با رعایت اصول بهداشتی انجام و در شرایطی تهیه گردد که خلوص آن از لحاظ میکروبی تضمین شود و با همه شرایط استاندارد ملی مطابقت داشته باشد. آب معدنی باید زلال، بدون ذرات معلق و رسوب و عاری از بو و مزه‌ی نامطلوب باشد.

انواع آب معدنی

✓ **آب معدنی طبیعی گازدار:** این نوع آب معدنی پس از فرایندهای مجاز و بسته بندی، دارای دی اکسید کربن به همان میزانی است که آب معدنی در سرچشمه آب داشته است و به طور آشکار تحت شرایط فشار و دمای عادی متصاعد می‌شود.

✓ **آب معدنی طبیعی بدون گاز:** این نوع آب معدنی به طور طبیعی و پس از فرایندهای مجاز و بسته بندی، فاقد دی اکسید کربن به میزانی است که به طور آشکار تحت شرایط فشار و دمای عادی متصاعد گردد.

✓ **آب معدنی گازدار شده:** به این نوع آب معدنی، پس از تصفیه‌های لازم، از منبع دیگری گاز کربنیک اضافه شده است.



✓ **آب معدنی گاز زدایی شده:** در این نوع آب معدنی پس از پالایش‌های مجاز طبق استاندارد و بسته بندی، دی اکسید کربن به طور خود بخود یا غیر خود بخود حذف شده است.



ترکیبات آب معدنی

آب معدنی حاوی املاح معدنی خاص، عناصر کمیاب و ترکیبات دیگر است و این ترکیبات در فصول مختلف سال از ثبات نسبی برخوردار هستند. طعم و مزه انواع آب معدنی طبیعی برحسب شرایط محلی و وجود گاز و املاح مختلف آن ممکن است متفاوت باشد.

مراحل آماده سازی و سالم سازی آب معدنی

از آنجا که آب معدنی از منابع طبیعی مانند چشمه و نقاط حفاری شده از سفره‌های آب زیر زمینی به دست می‌آید، کلیه اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از هرگونه آلودگی یا تأثیرات خارجی روی کیفیت آن انجام می‌گیرد. همچنین بسته بندی آن در نزدیک ترین محل ممکن به سرچشمه آب و تحت شرایط بهداشتی خاص صورت می‌گیرد. آب معدنی هدایت شده از منابع آب طی مراحل زیر و بدون هیچگونه تغییری در ترکیبات شیمیایی آن به خط پر شدن انتقال یافته، در بطری پر شده و آماده مصرف می‌شود:

۱. انتقال آب از منابع آب: در این مرحله با توجه به محل استقرار چشمه یا آب زیرزمینی، آب از منابع مذکور به منابع ذخیره آب منتقل می‌گردد. طی این مرحله ضمن ته نشینی مواد خارجی سنگین، از هرگونه آلودگی جنبی آب نیز جلوگیری به عمل آید.

۲. ذخیره سازی آب: جهت هدایت آب به بخش‌های مختلف و امکان ذخیره سازی آب، از منابع ذخیره هوایی یا زیرزمینی استفاده می‌شود.

۳. فیلتراسیون آب: جهت حذف مواد معلق و شناور در آب، فیلترهای شنی در این مرحله استفاده می‌شود. این فیلترها به گونه‌ای طراحی می‌گردند که آب با فشار معینی از یک بستر شنی با سایزهای متفاوت عبور داده شده و مواد معلق آن حذف می‌شود.



۴. تعدیل طعم، آب، رنگ و بو: جهت حذف هر گونه بوی احتمالی در آب و همچنین حذف رنگ‌های احتمالی آن، در این مرحله آب از یک بستر کربن فعال عبور داده می‌شود که طی آن از هرگونه بو و رنگ غیر طبیعی عاری می‌گردد. در این مرحله امکان افزودن انواع طعم‌ها، ویتامین‌ها، املاح و ... وجود دارد.

۵. فیلتر اسیون نهایی آب: طی این مرحله آب از یک فیلتر عبور داده می‌شود و از هر گونه مواد معلق که با چشم غیر مسلح قابل رویت نیست عاری می‌شود.

۶. استریل کردن آب: در این مرحله آب با دبی و فشار معینی از یک بستر نور عبور داده می‌شود و طی زمانی مشخص، هر گونه آلودگی میکروبی آن از بین رفته، آب صد در صد استریل و جهت شرب آماده می‌شود. پس از این مرحله آب به خط پرکن بطری هدایت می‌گردد.

موارد مصرف آب آشامیدنی بطری شده

به طور کلی، آب‌های آشامیدنی بطری شده هیچ مزیتی نسبت به آب‌های آشامیدنی شهری از نظر سالم بودن ندارند و تنها در برخی شرایط، استفاده از آب‌های بطری شده انتخاب بهتر و ایمن تری هستند:



- شرایط خاصی که دسترسی به آب آشامیدنی سالم وجود ندارد مانند زندگی در اردوگاه‌ها، سفرهای بین شهری و یا سفر به مناطقی که آب آشامیدنی سالم در دسترس وجود ندارد.
- شرایط بحران مانند مواقع زلزله، سیل و سایر شرایط اضطراری که شبکه آب شهری دچار اختلال شده است.

فواید و خواص آب



آب دارای خواص بی‌شماری در بدن است که مهمترین آن‌ها عبارتند از:

۱. آب سالم و بهداشتی بهترین و گواراترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است.
۲. آب تامین کننده نیاز بدن برای انجام سوخت و ساز طبیعی مواد است و به تعادل مواد در بدن کمک می‌کند.



۳. آب تعدیل کننده حرارت بدن است. با انجام تعریق به ویژه در هوای گرم و خروج آب و املاح از بدن، این حرارت کنترل می‌شود.
۴. انتقال برخی از ویتامین‌ها در بدن از طریق حل شدن در آب صورت می‌گیرد.

موارد احتیاط و هشدار



۱. از پر کردن مکرر بطری‌های پلاستیکی یک بار مصرف با آب و نوشیدن آن خودداری نمایید.
۲. از مصرف آب بطری‌هایی که مدت طولانی در مجاورت نور آفتاب و حرارت قرار گرفته‌اند خودداری نمایید.
۳. از قرار دادن بطری‌های آب پلاستیکی (یک بار مصرف) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده‌ی آن‌ها خودداری نمایید.
۴. از مصرف آب‌هایی که برای مدت طولانی در مخازن آب نگهداری شده‌اند به علت بالا رفتن احتمال آلوده شدن آب، خودداری نمایید.
۵. به علت بالا بودن برخی املاح در آب‌های معدنی مانند سدیم، لازم است افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و قلبی عروقی مانند فشار خون بالا در مصرف این آب‌ها احتیاط کرده و با پزشک خود مشورت نمایند.
۶. آب‌های معدنی به علت املاح و سختی بالایی که دارند، برای مصرف افراد دارای سنگ کلیه مناسب نیستند.
۷. مصرف مداوم آب‌های معدنی توصیه نمی‌شود.
۸. از خریداری بطری‌های آبی که درب آن‌ها آسیب دیده خودداری کنید.
۹. در ۶ ماه اول زندگی، از دادن آب به شیرخواران جداً خودداری کنید.



توصیه‌ها

۱. اگرچه میزان نیاز به آب با توجه به سن، جنس، بیماری و تحرک بدنی در افراد متفاوت است، ولی در کلیه سنین مصرف آب کافی که به ویژه در آب و هوای گرم به حفظ سلامت و عملکرد طبیعی بدن کمک می‌کند توصیه می‌شود.
۲. شیرخواران (بالای ۶ ماه) مستعد کم آبی در هوای گرم بوده و قادر به بیان تشنگی و نیاز خود به آب نیستند. از این رو مادر و اطرافیان باید در طول روز آب جوشیده سرد شده همراه غذای کمکی در دسترس این گروه سنی قرار دهند.
۳. آب‌های بطری شده را در جای سرد و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری نمایید.
۴. نوزادان، خانم‌های باردار، سالمندان و افرادی که به هر دلیل دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند و یا به علت بیماری، عمل جراحی یا درمان بیماری ضعیف شده‌اند باید در صورت عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم، از آب جوشیده سالم استفاده نمایند.
۵. توصیه می‌شود سالمندان حتماً روزانه حداقل ۶ لیوان مایعات بنوشند.

چای



فاطمه اسفربانی
میترا ابتهی
مریم قوام صدیقی
دکتر پریسا ترابی



چای یک نوشیدنی قدیمی است که از برگ‌های یک گیاه همیشه سبز گرمسیری تهیه می‌شود. این نوشیدنی‌ها در حال حاضر در بیشتر کشورهای دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد و پس از آب دومین نوشیدنی رایج، پرطرفدار و ارزان قیمت در سراسر دنیا محسوب می‌شود. مصرف چای در جامعه ایرانی نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و به عنوان پیش غذا، پس غذا و گاه غذای اصلی (چای شیرین صبحانه) مصرف می‌شود.

ترکیبات

چای یک منبع غنی از پلی فنل‌ها به خصوص فلاونوئیدهای کاتچینی^۱ است که نوعی آنتی اکسیدان بوده و اثرات حفاظتی در مقابل عوامل شیمیایی بیماری‌زا در بدن دارد. آنتی اکسیدان‌ها با عوامل سرطان‌زا که به طرق مختلف وارد بدن می‌شوند مقابله می‌کنند. برخی از اثرات آنتی اکسیدان‌ها در بدن عبارتند از: کاهش ایجاد لخته در خون، کاهش کلسترول بد خون (LDL)، بهبود اکسیژن‌رسانی به قلب، کاهش خطر سرطان، افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت، تسریع در بهبود زخم‌ها و کاهش عوارض یائسگی (گر گرفتگی، کوفتگی و افسردگی).

برگ چای همچنین حاوی املاح و ترکیبات فراوان از جمله کلسیم، منیزیم، منگنز، سدیم، پتاسیم، بازهای پوریک، اسیدهای آلی، اسیدهای آمینه، تیوفیلین، ویتامین‌های گروه B، ویتامین C، ویتامین E، کاروتنوئید، کلروفیل، تانن، کافئین، فیبر، کربوهیدرات و لیپید است.

1. Catechins



انواع چای

چای سیاه^۱:

چای سیاه فرآورده‌ای است که از جوانه‌ها، برگ‌ها و ساقه‌های ترد و جوان انواع مناسبی از بوته‌های چای که مناسب برای تهیه چای سیاه می‌باشند با بهره‌گیری از شیوه‌های مرسوم چای سازی به دست می‌آید. چای سیاه یکی از پرمصرف‌ترین گونه‌های چای در سراسر دنیا به ویژه در ایران است که به چای تخمیر شده نیز معروف است. در ضمن این نوع چای حاوی کمترین مقدار آنتی اکسیدان و بیشترین مقدار کافئین در مقایسه با دیگر انواع مرسوم آن است.

فرآیند تولید: تقریباً ۷۷ درصد چای تولید شده در دنیا، به چای سیاه اختصاص دارد. فرآیندهای صنعتی تولید چای سیاه بدین صورت است که پلی فنل‌های موجود در برگ سبز چای به روش تخمیری اکسید شده و سپس آنزیم‌های موجود در آن نظیر پلی فنل اکسیداز، پپتیداز و ... غیر فعال می‌شوند. محتوای نسبی کاتچین‌ها، علاوه بر منطقه جغرافیایی به شرایط رشد گیاه، چگونگی مراحل آماده سازی و فرآورده چای پیش از خشک شدن در کارخانه‌های تولید کننده بستگی دارد.

طریقه آماده کردن چای سیاه: برگ‌های چای را داخل قوری ریخته کمی آب جوش به آن اضافه و سپس خالی کنید تا خاک آن گرفته شود. پس از شستن چای، با افزودن آب جوش قوری را روی کتری یا سماور بگذارید. مدت زمان دم کشیدن چای مرغوب از سه تا شش دقیقه متغیر است. بهتر است چای مورد استفاده خود را بشناسید و زمان دم کشیدن آن را نیز بدانید. پس از گذشت این زمان، چای آرام آرام دم می‌کشد و عطر آن متضاد می‌شود. دقت کنید چای فاقد اسانس و عطر مصنوعی باشد. چای جوشیده به علت آزاد شدن تدریجی تانن آن، طعم و عطر خود را از دست داده و تلخ و تیره می‌شود.

چای سبز^۲:

چای سبز در جوامع شرقی و آسیا مصرف زیادی دارد ولی متأسفانه هنوز در کشور ما به قدر کافی مورد توجه قرار نگرفته است. در این فرآورده مقدار پلی فنل‌ها (مهمترین آنتی اکسیدان موجود در برگ سبز چای) بیش از چای سیاه بوده و خواص درمانی آن نیز بیشتر است.



1. Black Tea

2. Green Tea



فرآیند تولید: به طور تقریبی ۲۰-۲۲ درصد چای تولیدی در دنیا چای سبز می‌باشد. برای تهیه چای سبز، پس از چیدن برگ‌های چای، آن را در معرض بخار قرار می‌دهند تا پیش از خشک شدن، آنزیم‌های آن غیرفعال شود.

طریقه آماده کردن چای سبز: چای سبز معمولاً احتیاج به دم کردن ندارد. برای آماده کردن چای سبز کافی است ۱-۲ قاشق چایخوری چای خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و نعلبکی یا درپوشی را برعکس روی آن قرار دهید. بعد از یک دقیقه، چای آماده نوشیدن می‌شود. توجه داشته باشید هر چه مقدار برگ‌های داخل لیوان بیشتر باشد طعم تلخ آن هم بیشتر می‌شود.



چای اولانگ:

چای اولانگ بیشتر در چین و ویتنام مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نوشیدنی حاوی مقادیر زیادی پلی‌میریزه است و بیشترین اثرات این چای به علت همین ترکیبات است. کافئین موجود در این نوع چای در حدود نصف کافئین موجود در چای سیاه و سبز است.

برخی تحقیقات نشان می‌دهند این چای با مکانیسم‌های مختلف مانند افزایش سوخت و ساز چربی‌ها در بدن و نیز خاصیت ادرار آور، در کاهش وزن افراد چاق یا دارای کبد چرب که به علت رژیم غذایی پر چرب ایجاد شده موثر است اما باید دانست که رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش، بیشترین کمک را به کاهش وزن می‌کنند.

فرآیند تولید: به طور تقریبی کمتر از ۲ درصد چای تولیدی در دنیا چای اولانگ می‌باشد. این چای با اکسیداسیون ناقص برگ‌های چای به عنوان بخشی از فرآیند حد واسط تهیه چای سیاه و سبز تولید می‌شود.

طریقه آماده کردن چای اولانگ: ابتدا مقداری آب جوش داخل قوری حاوی برگ‌های چای اولانگ ریخته و بلافاصله آب قوری دور ریخته شود. سپس مقداری آب با دمای کمتر از جوش به قوری اضافه می‌کنیم. چای بعد از چند دقیقه قابل مصرف خواهد بود.



چای کیسه‌ای:



در ابتدای تولید چای در کیسه، برگ کامل چای درون کیسه قرار می‌گرفت و رنگ و عطر چای به دست آمده با این روش بسیار مطلوب بود اما به تدریج تولیدکنندگان به جای برگ کامل، چای پودری شده یا به اصطلاح خاک چای را جانشین آن کردند تا زمان رنگ دادن به حداقل برسد و در ضمن سود تولید کننده افزایش یابد. گرچه امروزه خیلی از افراد، دم کردن چای خشک و عطر آن را می‌پسندند اما هنوز هم سرعت رنگ دادن و دم کشیدن چای

کیسه‌ای سبب شده، این نوع چای طرفداران خاص خود را داشته باشد. امروزه بیشتر انواع چای کیسه‌ای از کیسه‌هایی با جنس کاغذ و نایلون‌های مخصوص مقاوم در برابر گرما (مثل پلی پروپیلن) تهیه می‌شود اما لازم به ذکر است که کیسه‌های ابریشمی برای سلامت مناسب‌تر هستند و کیسه‌های فیبر کاغذی و نایلونی صرفاً برای کاهش هزینه‌های تولید کنندگان ابداع شده‌اند. چای‌های کیسه‌ای معمولاً برای بیش از یک لیوان کفایت می‌کنند ولی برای استفاده مجدد، باید آن را در ظرف دردار بگذارید.

چای گیاهی:

اصطلاح چای گیاهی معمولاً به چای حاصل از مواد دم کرده یا جوشانده‌ی بخش‌هایی از گیاه گفته می‌شود. بنابراین «جوشاندن» و «دم کردن» گیاهان از انواع روش‌های تهیه چای‌های گیاهی می‌باشد.



۱- دم کرده (دم‌نوش)

تهیه این نوع چای با استفاده از قسمت‌های ظریف و تازه اندام‌های گیاه همچون برگ و گل یا اجزای خشک و برداشت شده امکان پذیر است. دم کرده، بهترین و با ارزش‌ترین روش تهیه چای گیاهی است، زیرا بیشتر مواد مؤثر گیاه در اثر جوشیدن از بین می‌رود. دم کرده‌های گیاهی را می‌توان با کمی نبات یا عسل شیرین نمود و به صورت سرد یا گرم نوشید.

طریقه آماده کردن دم کرده: چای دم کرده بدین ترتیب تهیه می‌شود که مقداری از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش مخلوط کرده و روی ظرف را می‌پوشانیم تا برای مدت تقریبی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. چای حاصل پس از صاف کردن قابل نوشیدن است.



۲- جوشانده

جوشانده با استفاده از اجزایی چون ریشه، پوست، تنه، ترکه، میوه و بذر گیاه تهیه می‌شود.

طریقه آماده کردن جوشانده: در این روش مقداری گیاه خشک را به قوری حاوی آب سرد اضافه کرده و آن را بر روی شعله کم به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار می‌دهند تا جوش بیاید و حجم مایع باقیمانده درون قوری به حدود دو سوم حجم اولیه خود برسد. سپس جوشانده سرد و صاف شده را در داخل فنجان شیشه‌ای مناسب و درپوش دار ریخته و میل می‌کنند. جوشانده را می‌توان در محل خنک نگهداری کرد. جوشانده‌ها را نیز می‌توان با کمی نبات یا عسل شیرین نمود و به صورت سرد یا گرم نوشید.

شرایط خرید و نگهداری

- روش و شرایط نگهداری چای‌های گیاهی به منظور جلوگیری از کاهش خواص آن‌ها حائز اهمیت است. دم کرده‌ها به صورت تازه و جوشانده‌ها برای مصرف حداکثر ۴۸ ساعت به شرطی که در محل خنک نگهداری شوند، قابل مصرف هستند.
- چای دارای نشان استاندارد و پروانه بهداشتی را برای خرید انتخاب و به تاریخ تولید آن توجه کنید.
- برای حفظ عطر چای، آن را داخل ظرف در بسته نگهداری کنید.
- اگر از چای بسته بندی شده استفاده می‌کنید، پاکت چای را داخل کیسه‌ی پلاستیکی قرار دهید و در کیسه را محکم گره بزنید.
- چای به ویژه چای سبز را در ظرفی تیره و در بسته دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.
- برای تشخیص چای تقلبی از چای مرغوب، مقداری از چای را در آب سرد بریزید. چای طبیعی و مرغوب در آب سرد رنگ پس نداده و طعم آب سرد را نیز چندان تغییر نمی‌دهد.



فواید و خواص



- چای اگر در حد متعادل مصرف شود برای سلامت مفید است.
- نوشیدن چای به ویژه چای سبز در حد مناسب، با کاهش چربی های خون از بروز بسیاری از بیماری های مزمن به خصوص بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند.
- پلی فنل های موجود در چای (به ویژه چای سبز) در پیشگیری از سرطان و کاهش برخی علائم پیری موثر هستند.
- چای سیاه به دلیل وجود پلی فنل ها و تانن موجب مهار رشد باکتری ها و ویروس های بیماری زا در بدن می شود.
- چای به دلیل داشتن مقادیری فلوراید و تانن به سلامت دندان ها کمک می کند.
- انواع چای گیاهی بسته به نوع گیاه مورد استفاده، دارای اثرات سلامت بخش می باشند.

موارد احتیاط و هشدار



- اعتیاد به مصرف چای با تحریک سیستم اعصاب مرکزی می تواند موجب سردرد، بی خوابی، افزایش اسید معده، بی اشتهاپی و اختلالات گوارشی شود.
- نوشیدن چای پر رنگ و غلیظ ممکن است باعث تحریک اعصاب و تپش قلب شود.
- ترکیب تانن موجود در چای از جذب آهن برخی مواد غذایی (مانند حبوبات و غلات) جلوگیری می کند. برای پیشگیری از این حالت، بهتر است یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا از نوشیدن چای خودداری کنید.
- برای پیشگیری از آسیب مخاط دهان و مری از مصرف چای داغ پرهیز کنید.
- از مصرف چای جوشیده و مانده به دلیل تشکیل مواد مضر در آن خودداری کنید.
- لبنیات ممکن است اثرات درمانی چای سبز را کاهش دهند بنابراین بهتر است از مصرف همزمان این دو خودداری کنید.



(ر نوشیدنی‌ها چه می‌داند؟)

- در تهیه انواع چای گیاهی هرگز نباید از ظروف آلومینیومی که به راحتی با گیاه واکنش می‌دهند استفاده کرد.
- بیماران به ویژه افراد مبتلا به ادم (ورم)، دیابت، بیماری‌های تنفسی، مشکلات کلیوی و قلبی باید در مصرف انواع چای گیاهی محتاط بوده و قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایند.
- برای پیشگیری از کپک زدن سطوح زیرین چای، از پیمانه‌های خیس برای برداشتن چای خشک از ظرف استفاده نکنید.
- برای حفظ عطر و طعم چای، آن را در ظروف روشن و مجاور نور نگهداری نکنید.
- تا حد امکان از خرید و مصرف چای فله‌ای خودداری کنید.

توصیه‌ها

- برای حفظ خواص چای، ماده خشک چای را بیشتر از نیاز یک ماه خانواده خریداری نکنید.
- بعد از هر بار استفاده، حتماً در ظرف چای خشک را محکم ببندید زیرا گرما، مجاورت با هوا و رطوبت سبب کم شدن کیفیت عطر و طعم و حتی رنگ چای می‌شود. به همین علت یخچال محل مناسبی برای نگه داشتن چای خشک نیست.
- بعد از بازکردن بسته‌بندی چای کیسه‌ای، حتماً برای جلوگیری از آلودگی کیسه‌ها، چای‌ها را با بسته‌بندی‌شان درون نایلونی قرار دهید و در آن را محکم گره بزنید.
- چای خشک به سرعت بوی خوراکی‌های دیگر را جذب می‌کند، بنابراین از قرار دادن آن در کنار خوراکی‌هایی مانند سیر یا سرکه خودداری کنید.
- برای جلوگیری از کپک زدن برگ‌های چای، آن‌ها را دور از گرما و مکان‌های مشرف به نور آفتاب نگهداری نمایید.
- برای معطر کردن چای ایرانی که در مقایسه با چای‌های خارجی خالص‌تر است، از برگ‌های تازه نظیر گل یاس، گل محمدی، هل و ... استفاده کنید.
- برای تامین چای در سفر و پیک نیک، به جای چای، آب جوش در فلاسک ریخته و به هنگام نیاز، چای به آن اضافه کرده و نوشیدنی تازه دم میل کنید.



- دم کرده یا جوشانده‌های گیاهی بهتر است همواره در قوری و فنجان در پوشیده تهیه و نوشیده شوند زیرا بیشتر خواص این گیاهان در اسانس آن‌ها است.
- بهتر است چای را بدون قند و شکر مصرف کنید.
- برای امتحان خالص بودن، چای را بعد از دم کردن در داخل استکان یا لیوان بگذارید تا ساعتی بگذرد. اگر تغییر رنگ داد و کدر شد مشخص می‌شود که چای خالص نیست.





قهوه

دکتر پریسا ترابی



قهوه نوعی نوشیدنی گرم است که از دانه برشته شده قهوه به دست می‌آید. این نوع نوشیدنی مانند چای، جایگاه خاصی در میان انواع نوشیدنی‌های گرم دارد. با اضافه نمودن مواد مختلف به قهوه و بکارگیری روش‌های مختلف دم کردن آن، انواع متفاوتی از این نوشیدنی تهیه می‌شود.

ترکیبات

عمده ترین ترکیب قهوه کافئین است که نوعی ماده محرک محسوب شده و سبب رفع خواب‌آلودگی می‌شود. بنابراین عده‌ای برای صبحانه و هنگام کار از این نوشیدنی استفاده می‌کنند. قهوه بدون کافئین نوعی قهوه است که کافئین موجود در آن با استفاده از آب یا حلال دیگری حذف شده است. البته کافئین را نمی‌توان به صورت صد درصد از قهوه خارج نمود، از این رو حتی قهوه‌های بدون کافئین نیز حاوی مقدار اندکی از این ماده هستند.

آنتی اکسیدان‌های متعددی (مانند ترکیبات کلروژنیک، توکوفرول، تنوفیلین و تانن) نیز در قهوه موجود است. همچنین قهوه حاوی مواد معدنی متعدد از جمله پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر است.



انواع قهوه

قهوه تلخ: نوعی قهوه دم کرده است که بدون شکر، شیر و دیگر مواد افزودنی مصرف می شود.

شیر قهوه: قهوه‌ای است که پس از تهیه آن، شیر و گاهی شکر به آن اضافه می کنند.



قهوه اسپرسو: اسپرسو قهوه غلیظی است که از ذرات آسیاب شده قهوه با رنگ تیره و لایه‌ای از کف روی آن به نام «کرم» تهیه می شود. در این نوشیدنی به دلیل فرآیند تهیه خاص آن، تمام طعم و ترکیبات شیمیایی آن در درون نوشیدنی تجمع یافته است. شاخص این نوشیدنی لایه کف فندقی رنگ «کرم» روی آن است که حاکی از تهیه نوشیدنی از دانه‌های قهوه آسیاب شده با کیفیت تازه است. برای تهیه این نوشیدنی نیاز به ماشین آلات مخصوصی است.

کاپوچینو: از مقادیر هم اندازه‌ای متشکل از اسپرسو و کف شیر در تولید کاپوچینو استفاده می شود و روی سطح نوشیدنی پودر شکلات پاشیده می شود.

قهوه معطر: در برخی کشورها، به قهوه مواد مختلفی اضافه می کنند. شکلات یکی از مرسوم‌ترین این مواد است که یا روی قهوه آماده شده می پاشند یا همراه با قهوه هنگام دم کردن مخلوط می کنند. البته از برخی ادویه‌ها از جمله دارچین، جوز هندی و هل هم برای معطر نمودن قهوه استفاده می شود.

قهوه یونانی یا قهوه ترک: این نوع قهوه را با جوشاندن پودر بسیار ریز قهوه تهیه می کنند. این قهوه داخل قوری مسی دسته بلند بدون سرپوش تهیه می شود. زمانی که قهوه را داخل فنجان می ریزند، از صافی استفاده نمی کنند بنابراین، پودر قهوه که دیگر به تفاله قهوه تبدیل شده است هم داخل فنجان ریخته می شود. معمولاً فنجان را تا مدتی حرکت نمی دهند تا این پودر قهوه کاملاً ته نشین شود. گاهی به این نوع قهوه ادویه و شکر هم اضافه می کنند.

قهوه فوری (نسکافه): این قهوه در واقع شیر به تبخیر شده قهوه صاف و عصاره دانه قهوه است که نیازی به قهوه جوش ندارد و با حل کردن کمی از آن در یک فنجان آب جوش یا شیر به دست می آید. البته این نوع قهوه طعم قهوه‌هایی را که برای درست کردن آن‌ها زمان صرف می شود ندارد.



(از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟)

فواید و خواص قهوه



مصرف قهوه به میزان متعادل دارای فوایدی است که برخی از آن‌ها عبارتند از:

- ترکیبات موجود در قهوه به سوخت و ساز قند در بدن کمک می‌کند. از این رو مصرف قهوه بدون شکر موجب کاهش خطر دیابت نوع دوم می‌شود.
- قهوه حاوی مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و دیگر مواد مغذی است که فواید درمانی فراوانی دارند.
- مصرف متعادل این نوشیدنی خطر بروز بیماری قلبی و افسردگی را کاهش می‌دهد.
- قهوه سبب کاهش احتمال پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.
- مصرف متعادل قهوه و سایر مواد کافئین‌دار هوشیاری را افزایش داده و فعالیت قلب، سیستم عصبی و عضلات را بالا می‌برد ولی مصرف طولانی مدت آن اثری مشابه استرس طولانی مدت در بدن ایجاد می‌کند.



موارد احتیاط و هشدار



در سال‌های اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف چای، به مراتب کم ضررتر و سالم‌تر از مصرف قهوه است زیرا مقدار کافئین آن به مراتب کمتر است. کافئین در نوشیدنی‌های مختلف وجود دارد، از جمله در چای، نوشابه‌های کولادار، نوشابه‌های انرژی زا و شکلات. میزان کافئین در نوشیدنی‌های متنوع، به دانه‌ها و برگ‌های استفاده شده و چگونگی آماده سازی آن‌ها بستگی دارد. ۲۲۴ گرم قهوه، به طور میانگین حاوی ۱۵۰ میلی گرم کافئین است، در حالی که در همین میزان چای سیاه حدود ۸۰ میلی گرم کافئین وجود دارد. همچنین محتوای کافئین یک قالب شکلات برابر یک چهارم فنجان قهوه می‌باشد. به دلایل زیر لازم است از مصرف بی‌رویه قهوه خودداری کنیم:



- کافئین موجود در قهوه می تواند وابستگی به مصرف ایجاد کند.
- مصرف بی رویه قهوه می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد زیرا کافئین فشار خون را افزایش می دهد. فشار خون فردی که ۲۵۰ میلی گرم قهوه مصرف کرده باشد، طی یک ساعت به میزان ۱۰ میلی متر جیوه بالا می رود.
- افراط در نوشیدن قهوه می تواند میزان کلسترول و خطر پوکی استخوان را افزایش دهد یا فرد را نسبت به بیماری های استخوان آسیب پذیرتر و حساس تر کند.
- افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از مواد حاوی کافئین بالا مانند قهوه برای بالا بردن سطح انرژی خود استفاده می کنند اما کافئین تحریک کننده سیستم عصبی است. بنابراین مقدار زیاد آن می تواند مانع استراحت و خواب شبانه شده و افسردگی را تشدید کند. کافئین از خواب عمیق که برای سلامتی ضرورت دارد جلوگیری می کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد. اضطراب و افسردگی معمولاً یکدیگر را تشدید کرده و این امر بهبودی را دشوارتر می سازد.
- در افرادی که از این نوشیدنی زیاد مصرف می کنند، نوعی حالت عصبی پس از مصرف ایجاد می شود.





(از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟)

توصیه‌ها

- اگر به مصرف زیاد قهوه عادت کرده‌اید باید مقدار آن را به تدریج کاهش دهید.
- به علت احتمال سقط جنین و زایمان زودرس، خانم‌های باردار باید تا حد امکان از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار اجتناب کنند.
- دانش آموزان و دانشجویان باید در دوره امتحانات از مصرف زیاد مواد کافئین دار به ویژه قهوه که سبب افزایش ترشح هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول شده و اختلالاتی در تعادل بدن ایجاد می‌نمایند خودداری کنند. مواد کافئین دار مانند قهوه، چای و حتی برخی شکلات‌ها در کوتاه مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می‌شوند اما خواص آن‌ها در مدت چند دقیقه عکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شوند.
- در مورد مادران شیرده، از آنجا که کافئین از طریق شیر مادر وارد دستگاه گوارش کودک می‌شود ممکن است در نوزادان ایجاد استفراغ نماید. همچنین به علت ماندگاری طولانی در بدن نوزاد برای متابولیسم شدن، امکان دارد عوارضی مانند ناآرامی، لرزش دست‌ها، پاها و لب‌ها، سفت یا شل شدن عضلات و ماهیچه‌های بدن، بی خوابی، جیغ زدن، حساسیت نشان دادن به صدا و از خواب پریدن یا کمترین صدا در نوزاد ایجاد شود. از این رو به مادرانی که فرزند خود را شیر می‌دهند توصیه می‌شود که از مصرف قهوه یا مواد حاوی کافئین زیاد پرهیز کنند.
- افراد خاص مثل بیماران دیابتی، خانم‌های باردار و افرادی که مشکل خواب دارند باید در صورت عادت به مصرف زیاد قهوه، نوشیدن آن را به یک یا دو فنجان در روز محدود کنند.

عرقیات گیاهی



دکتر پریسا ترابی



عرق گیاهی فرآورده‌ای است که از جوشاندن یک گیاه و یا مخلوطی از گیاهان مختلف در بخار آب و سرد کردن بخارهای حاصله به دست می‌آید. عرقیات، بلافاصله بعد از مصرف جذب خون می‌شوند و تأثیر خود را می‌گذارند. از آنجا که عرقیات گیاهی به عنوان طعم دهنده به مواد غذایی، نوشیدنی و دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند، لذا کنترل بهداشت آن‌ها به منظور حفظ سلامت مصرف کننده و جلوگیری از فساد آن‌ها ضروری است. فساد عرقیات گیاهی در برخی از موارد با ایجاد کدورت و رسوب همراه است و در صورت آلوده شدن عرقیات گیاهی به میکروب‌های بیماری‌زا، باکتری‌ها می‌توانند در این محیط رشد کرده و تکثیر یابند.

فرآیند تولید

ایران سرزمینی است که از لحاظ خزانه گیاهان دارویی غنی است و انواع عرقیات در نقاط مختلف ایران تولید می‌گردد ولی مبنای تولید برای انواع آن یکسان است.

در یک واحد تولیدی صنعتی، پس از اینکه گیاه مورد نظر وارد کارخانه شد، بر اساس نوع گیاه و خشک و یا تازه بودن آن، ابتدا عملیات دسته بندی یا سورتینگ^۱ صورت می‌گیرد. اگر گیاه تازه باشد پس از مرحله‌ی سورتینگ شسته شده و به دیگ عرق گیری که از جنس استیل است انتقال می‌یابد و متناسب با نوع گیاه به آن آب آشامیدنی مطابق استاندارد ملی افزوده گشته

1. Sorting



و درب دیگ‌های استیل بسته می‌شود. در مورد گیاهان خشک نظیر زیره و زنیان، اگر گیاه مورد نظر به سایش و سائیدن نیازمند باشد قبل از ورود به دیگ عرق گیری سائیده می‌شود و سپس آب متناسب با آن بذر افزوده می‌گردد. پس از انتقال گیاه یا بذر به دیگ عرق گیری و افزودن آب، دیگ به وسیله بخار غیرمستقیم گرم شده و آب و مواد فرار داخل گیاه (ترکیبات آروماتیک) در زمان معینی به صورت بخار در می‌آیند. بخارات حاصله پس از عبور از دستگاه تقطیر وارد پارچ جداسازی اسانس می‌شود. در صورتی که گیاه مورد نظر دارای اسانس باشد از فاز آبی که عرق یا آب چکیده گیاه نامیده می‌شود جدا می‌گردد. عرق توسط پمپ و رابط استیل به مخازن نگهداری استیل انتقال می‌یابند و پس از انجام فیلتراسیون و پاستوریزاسیون در سالن ویژه‌ای بسته بندی شده و در سردخانه نگهداری می‌شوند.

ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی

خصوصیات ظاهری عرقیات به ویژگی‌های حسی (ارگانولپتیک) شهرت دارند که شامل بو، طعم، مزه و وضعیت ظاهری عرق بوده و بسته به نوع گیاه مورد استفاده، متفاوت هستند:

- برخی عرقیات گیاهی زلال، بدون رسوب، فاقد ذرات خارجی و بوی پختگی و ترشیدگی یا هر نوع تخمیر هستند مانند گلاب، عرق نعنای، عرق کاسنی و بهار نارنج
- برخی عرقیات بی‌رنگ و با کدورت کم هستند مانند عرق زیره و زنیان
- برخی عرقیات رنگی (زرد متمایل به قرمز) هستند مانند عرق آویشن
- عرقیات باید دارای بو و طعم گیاه خود باشند مثلاً عرق زیره با طعم و بوی زیره، گلاب با طعم و بوی گل محمدی



به منظور از بین بردن عوامل بیماری‌زا و تامین کیفیت بهداشتی، در عرقیات گیاهی باید حداقل حرارت ۷۲ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ ثانیه اعمال شده باشد. معمولاً آلودگی عرقیات گیاهی ناشی از مواد اولیه، آب مصرفی، ظروف بسته بندی و بالاخره فرآیند حرارتی ناقص است.



شرایط بسته بندی

عرقیات گیاهی باید در ظروف تمیز و بهداشتی بسته بندی شده باشد و کلیه موادی که در بسته بندی به کار می‌رود باید دارای شرایط مناسب و بهداشتی باشد. عرقیات گیاهی با دو نوع بسته بندی در بازار قابل عرضه هستند:

۱. بطری‌های شیشه‌ای: عرقیات گیاهی باید در بطری‌های تمیز پر شده و توسط سرپوشی پاک و غیر قابل نفوذ به نحوی بسته بندی شده باشند که در فرآورده ایجاد آلودگی نشود.

۲. بطری‌های پلیمری^۱: این نوع بطری‌ها باید دارای مقاومت کافی بوده و دربندی آن به نحوی باشد که کاملاً غیرقابل نفوذ باشند و امکان آلودگی از این طریق وجود نداشته باشد.

شرایط نگهداری عرقیات



گرما، نور، اشعه خورشید، اکسیژن هوا، جنس ظرف مورد استفاده و نحوه نگهداری عرقیات از عواملی هستند که به طور قابل توجهی سبب تغییر کیفیت فرآورده می‌شوند. لذا به منظور جلوگیری از کاهش کیفیت توصیه می‌شود فرآورده به دور از نور و گرما و در جای خنک نگهداری شود.

عرقیاتی که در بطری‌های شیشه‌ای بسته بندی می‌شوند تا ۲ سال پس از تولید قابلیت مصرف دارند ولی در ظروف پلیمری تاریخ انقضا به حداکثر یک سال پس از تولید می‌رسد که این امر به علت تمایل واکنش پذیری مولکول‌های ماده بسته بندی با مواد موثره عرقیات می‌باشد.

1. PET



برچسب گذاری عرقیات

بر روی بسته بندی عرقیات، اطلاعات زیر باید جهت اطلاع مصرف کننده درج شده باشد:

- نام فرآورده
- نام و نشانی تولید کننده
- شماره بهره برداری (سری ساخت)
- تاریخ تولید و انقضای مصرف
- شرایط نگهداری
- وزن یا حجم محتویات خالص ظرف
- پروانه ساخت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- عبارت «ساخت ایران»

فواید و خواص



نظر به اینکه گیاهان دارویی در شرایط مختلف (عرق گیری، عصاره گیری و جوشانده) دارای خواص یکسانی نیستند برای رسیدن به نتیجه مطلوب و موثر از آن‌ها باید به نوع، میزان و نحوه تجویز آن توجه نمود تا بتوان بیشترین فایده را از کمترین مقدار آن برد. عرقیات از پر مصرف ترین اشکال گیاهان هستند.

امروزه در ایران بیش از ۴۰ نوع گیاه وجود دارد که عرق گیری شده و به صورت طبی مورد استفاده قرار می گیرند. از معمولی ترین خواص درمانی عرقیات بسته به نوع آن‌ها می توان به خاصیت ضد درد، ضد میکروب، ضد انگل، ضد قارچ، ضد اسپاسم (گرفتگی عضلانی) و آنتی اکسیدانی (ضد عوامل ایجاد کننده سرطان) آن‌ها اشاره کرد که هر کدام از این خواص ویژه عرق گیاه خاصی است. هم چنین به دلیل آنکه عرقیات طبی در واقع رایحه، عطر یا اسانس گیاهانی می باشند که آن‌ها را به آب اضافه می نمایند، داروهایی محسوب می شوند که رایحه‌ی آن‌ها می تواند گیرنده‌های عصب بویایی را تحریک نموده و بر روند ساخته شدن هورمون‌ها، حرارت بدن، سوخت و ساز مواد





در بدن، سطح هورمون‌های استرس و جنسی، سامانه دفاعی بدن، افکار و رفتارهای عاطفی و جسمانی اثر بگذارند.

این مواد معطر که مقدار آن‌ها در عصاره یا روغن گیاهان شفاف‌بخش بیشتر وجود دارد با تحریک مغز و ترشح انتقال دهنده‌های عصبی موجب حالات روانی خاصی در انسان می‌شود و احساس سلامت، سرخوشی، خوشنودی و خرسندی به وجود می‌آورند. این رایحه‌ها می‌توانند استرس و تا حدودی درد را کاهش داده و موجب تعادل عاطفی شوند. هم چنین این مواد می‌توانند به وسیله ماساژهای موضعی پوستی به درون مایع بین سلولی زیر پوست نفوذ کرده و از این راه نیز وارد جریان خون شوند و به اعضای دیگر و دستگاه‌های لنفاوی بدن رسیده و بر ارگان‌های هدف اثر بگذارند.

از آنجا که عرقیات دارای مواد شیمیایی مختلفی می‌باشند، دارای طبیعت گرم و سرد بوده و مصرف متعادل آن‌ها برای مصرف کننده عوارضی نخواهد داشت. این نوشیدنی‌ها به دلیل طبیعی بودن با هم تداخلی ایجاد نمی‌کنند ولی برخی از آن‌ها با داروهای شیمیایی تداخل نشان می‌دهند.



به طور کلی عرقیات گیاهی نوع ضعیف شده اسانس‌ها هستند و در هنگام تهیه آن‌ها از آب بیشتری استفاده می‌شود تا برای مصارف خانگی و دارویی رقیق‌تر گردند. بنابراین عرقیات برای تاثیرگذاری، باید در مقایسه با اسانس‌ها در حجم بیشتری مصرف شوند که البته زیاده روی در مصرف آن‌ها می‌تواند برای مصرف کننده عوارض جانبی به

همراه داشته باشد. از سوی دیگر به دلیل آن که در اسانس گیری از مقادیر بسیار کم آب استفاده می‌شود، اگر اسانس‌ها به اندازه عرقیات مصرف شوند ممکن است در صورت استعمال موضعی ایجاد تاول کرده و در صورت خورده شدن، مخاط دهان را از بین برده و ایجاد زخم نمایند.



موارد احتیاط و هشدار



آنچه در مصرف عرقیات اهمیت دارد، لزوم رعایت برخی احتیاط‌ها است. به عنوان مثال بخاطر داشته باشید که باید از مصرف عرقیات در برخی سنن یا شرایط فیزیولوژیک خاص پرهیز کرد. اشتباه رایجی که در بین اکثر افراد وجود دارد، قائل نبودن تفاوت بین گیاهان دارویی و داروهای گیاهی است. گیاهان دارویی مانند زیره، رازیانه، هل و دارچین دارای برخی خواص درمانی بوده و عمدتاً بی‌ضرر یا کم‌ضرر هستند اما داروهای گیاهی حاصل تبدیل برخی گیاهان به دارو در کارخانه‌های داروسازی و طی فرآیندهای خاص و استریل می‌باشند. بنابراین داروخانه محل عرضه داروهای گیاهی است و عطاری‌ها تنها محل فروش گیاهان دارویی تغییر شکل نیافته است، آن هم گیاهانی مشخص که طی گذشت زمان، فواید و بی‌عارضه یا کم عارضه بودنشان به اثبات رسیده است.

- فروش داروهای گیاهی دست ساز به اشکال مختلف قرص، قطره، کپسول و شربت در عطاری‌ها، مداخله در امور پزشکی بوده و مورد تأیید نمی‌باشد.
- مصرف بی‌رویه هر نوع خوراکی اعم از گیاهی یا شیمیایی می‌تواند برای بدن مضر باشد. بنابراین گیاهان دارویی نیز باید به موقع و به طور صحیح مصرف شوند. حدود ۹۵ درصد از داروهای گیاهی بدون نیاز به نسخه هستند یعنی می‌توان آن‌ها را بدون نسخه از داروخانه‌ها تهیه کرد و تقریباً عوارض خاصی پس از مصرف در پی ندارند و ۵ درصد باقی‌مانده که به علت مصرف نابجا عارضه دارند باید با نسخه از داروخانه‌ها تهیه شوند. هم اکنون حدود ۱۵۰ داروی گیاهی عضو لیست داروهای بدون نیاز به نسخه در داروخانه‌های ایران بوده و حدود ۲۰۰ گیاه دارویی در عطاری‌ها وجود دارد.
- نکته مهم در هنگام مصرف این است که ترکیب عرقیات امکان تداخل با بعضی از داروها را دارند. به همین علت عرقیات ممکن است اثر بعضی از داروها را کاهش و یا افزایش دهند و حتی همزمانی مصرف بعضی از داروهای شیمیایی با برخی عرقیات باعث بی‌اثر شدن دارو و عرق می‌شود لذا اکیداً توصیه می‌شود افرادی که تحت درمان دارویی برای بیماری خاصی می‌باشند به ویژه افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های



(از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟)

کلیوی (مانند سنگ کلیه) قبل از مصرف هر گونه عرقیات با پزشک خود مشورت نمایند تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود. به عنوان مثال مصرف بعضی از عرقیات مانند عرق بیدمشک، بابونه و صدگیاہ برای کودکان زیر ۲ سال و افراد مبتلا به آنفلوآنزا یا آبله مرغان ممنوع است و در مورد زنان باردار یا شیرده نیز باید با احتیاط مصرف شود.

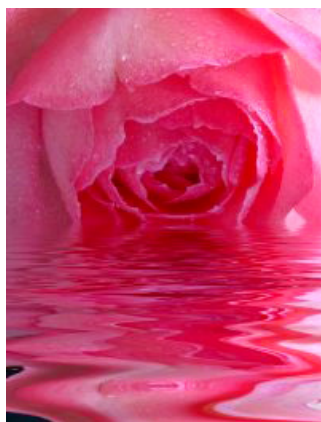
- در تهیه عرقیات گیاهی به شکل دست ساز و غیر استاندارد، امکان دارد به علت صرفه‌های اقتصادی، میزان کمی گیاه مورد استفاده قرار گیرد و محیط و ظروف عرق گیری نیز آلوده باشند، در این صورت قطعاً قارچ و کپک در آن‌ها مشاهده خواهد شد و می‌تواند مشکلاتی چون اسهال و استفراغ به علت آلودگی میکروبی برای مصرف کننده به وجود آورد.

توصیه‌ها

- بعضی عرقیات معطر مانند گلاب و هل اگر در مقابل نور خورشید قرار بگیرند عطر خود را از دست می‌دهند؛ پس بهتر است این نوع عرقیات را در معرض نور آفتاب قرار ندهید.
- عرقیات به علت تبخیر آبشان هنگام جوشاندن و در صورت غلیظ بودن، فساد ناپذیرند و تاریخ مصرف آن‌ها از یک تا سه سال متغیر است. این مسئله نشان دهنده آن است که بعد از گذشت تاریخ مصرف، خاصیت عرقیات به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد ولی به معنی فاسد شدن آن‌ها نیست. خاصیت عرقیات گیاهانی که طبیعت گرم یا مایل به گرم دارند، زودتر از بین می‌رود و معمولاً تاریخ مصرف آن‌ها یک ساله است.
- مکان گرم و مرطوب، زودتر خاصیت انواع عرقیات را از بین می‌برد بنابراین آشپزخانه به دلیل داشتن فضای گرم و مرطوب مکان مناسبی برای نگه داشتن عرقیات نیست. نگهداری عرقیات در کمد اتاق، انباری و حیاط خلوت - که فضایی خشک و خنک دارند - مناسب است؛ در ضمن می‌توان آن‌ها را در یخچال نیز نگهداری کرد.
- بعضی انواع عرقیات طعم بسیار تلخی دارند و خوردن آن‌ها به ویژه برای کودکان دشوار است. این نوع عرقیات (مانند کاسنی، نعنای و بید) را می‌توان با نبات، عسل یا کمی آب میوه مخلوط و سپس میل کرد. نوشیدن این عرقیات همراه نبات، عسل یا آب میوه نه تنها خاصیت آن‌ها را کم نمی‌کند بلکه افزایش نیز می‌دهد.



- اگر مایل به خرید عرقیاتی هستید که به روش سنتی تهیه می‌شوند و برای در امان بودن از خرید عرقیات رقیق بی‌خاصیت یا تقلبی، حتماً از عطاری‌های معتبر و قابل اعتماد خرید کنید.
- خوردن بیش از اندازه عرقیات گیاهی نیز مثل زیاده روی در مصرف هر ماده خوراکی دیگر بسیار مضر است.
- بعضی عرقیات طبیعت گرم و برخی دیگر طبیعت سرد دارند. برای رسیدن به تأثیر آن‌ها، عرقیات گرم از جمله نعناع، سنبل‌الطیب و آویشن را باید نهم و جرعه جرعه نوشید و عرق‌های سرد مانند عرق بیدمشک و کاسنی را باید یکباره (یک لیوان در روز) میل کرد.
- تعداد دفعات مصرف عرقیاتی که با هدف درمان بیماری‌ها تجویز می‌شوند متفاوت است. طول درمان با عرقیاتی که برای درمان چربی خون بالا، قندخون بالا و بیماری‌های کبد و معده تجویز می‌شوند ممکن است به ۲ تا ۳ ماه برسد.
- این تصور که برخی اعتقاد دارند عرقیات دارای خاصیت لاغر کنندگی هستند تاکنون به اثبات نرسیده است اما باید در نظر داشت که برخی از عرقیات با تنظیم فعالیت دستگاه گوارش و یا سوخت و ساز بدن به طور غیر مستقیم، اندکی از بروز چاقی ممانعت می‌کنند.



آب میوه



دکتر پریسا ترابی

