گیاهی معجزه گر برای دستگاه گوارش

گروه تغذیه و سلامت – گیاه گل زرد یا گل زرد خلخال دارای خواص درمانی مختلفی است که گلبرگ های آن را می توان به عنوان خوراکی مصرف کرد زیرا دارای اثرات مفیدی برای دستگاه گوارش می باشد.

گیاه گل زرد معروف به گل زرد خلخال یکی از گیاهان دارویی بومی ایران است که دارای گلها زرد رنگ گوچک بوده که به تخم آن قاصد گفته می شود. این گیاه در مناطق کوهستانی کشور به ویژه در منطقه خلخال مشاهده شده می شود و قابلیت پرورش و تکثیر در مناطق کوهستانی را دارد و با توجه به خواص درمانی فراوان می تواند به عنوان یکی از گزینه های کارآفرینی و کسب درآمد در مناطق روستایی کوهستان های کشور محسوب شود.

این گل در شهرستان فریدن نیز به وفور مشاهده میشود و نام محلی گل زرد در این منطقه از کشورمان، ساری گول است و مردم محلی آن را به این نام میشناسند. همچنین در مناطقی دیگری نظیر تویسرکان، الیگودرز و سلسله نیز مشاهده می شود.

زمان گل دهی درختچه های گل زرد از اوایل خرداد آغاز می شود و پرورش دهندگان این گل بهترین زمان برداشت و جمع آوری گل را نیمه دوم خرداد ماه اعلام می کنند.

خواص درمانی گل زرد

این گل دارای خواص درمانی مختلفی بوده و می توان به خواص دارویی آن در درمان سردی، دل پیچه، دل درد، یبوست، ورم روده و تسکین اعصاب اشاره کرد.

قسمت های مورد استفاده دارویی این گیاه، گل و برگ های این گیاه است که به صورت خام و خشک دم کرده قابل مصرف بوده ولی اهالی گل برگ های این گل را پس از جمع آوری به صورت دم کرده مصرف می کنند. گلبرگ های این گیاه را می توان به عنوان خوراکی مصرف کرد زیرا دارای اثرات مفیدی برای دستگاه گوارش می باشد.

برخی خواص درمانی گیاه گل زرد عبارتند از:

بهبود و افزایش گردش خون است.

برای کبد بسیار مفید بوده، در تصفیه سموم و پاکسازی کبد موثر است.

استحکام شریان های ضعیف شده بدن است.

در درمان بیماری‌ها و ناراحتی های گوارشی بسیار مفید بوده و مردم محلی از دمنوش آن مانند چای معمولی استفاده میکنند. استفاده از این گل برای درمان دل درد و دل پیچه مفید است.

این گیاه خاصیت ملین داشته و در درمان یبوست موثر می باشد. همچنین می توان آن را با دغدغک و گیاه زنیان مصرف نمود.

استفاده از دمنوش برگهای این گیاه برای معالجه ورم روده مفید است.

تسکین و تقویت اعصاب از دیگر خواص گل زرد است. علاوه بر این گیاه می توان نیشکر را با بیدمشک مخلوط نموده و مصرف گردد.

از این گیاه در طب سنتی برای درمان سردی استفاده میشود.

این گیاه همانند گیاه دارویی پیر گیاه در تسکین دردهای قاعدگی بسیار موثر می باشد.

گل زرد گیاهی ضد عفونی کننده می باشد، علاوه بر آن می توان از خواص درمانی گیاه کادی بصورت خوراکی استفاده نمود.

درمان نارسایی قلب

همچنین گلبرگ های خام و خشک شده گل زرد قابل دم کردن بوده و برای افرادی که به سرمای هوای مناطق کوهستانی حساس بوده و از آن رنج می برند، بسیار مفید و سازگار می باشد.

گیاه دارویی گل زرد علاوه بر مصرف خوراکی و خواص دارویی که دارد، به عنوان یک حصار مستحکم برای مقابله با ورود حیوانات اهلی و وحشی به حریم باغات مورد استفاده باغداران بوده و وجود تیغ های تیز و برنده در سطح بوته ها و ساقه های درختچه های این گل مانع از ورود حیوانات اهلی و مهاجم به باغات می شود، بنابراین بیشتر باغداران اطراف زمین های خود به کاشت این گل اقدام کرده اند، بدون اینکه از خواص دارویی این گیاه مطلع باشند.

مضرات گل زرد

برای این گیاه، تاکنون عوارض جانبی خاصی گزارش نشده است، لیکن همانند سایر گیاهان دارویی رعایت اعتدال در مصرف آن لازم و ضروری است.

طرز تهیه و مصرف دمنوش گل زرد

برای استفاده از خواص گل زرد، بایستی از دم کرده این گیاه استفاده شود بدین منظور برای تهیه دم نوش گل زرد مقداری از گیاه را خرد یا نیمکوب کرده و با مقداری آب جوش مخلوط نموده و هم بزنید سپس به مدت ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت درب ظرف را بسته و اجازه میدهیم تا دم بکشد، سپس آن را صاف کرده و میل نمایید.

گفتنی است، بهترین ظرف برای تهیه دمنوش قوری های چینی یا شیشه ای است.

مضرات مصرف آب یخ؛ از تجمع چربی در کبد تا تشدید حملات میگرنی

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه با اشاره به مضرات نوشیدن آب سرد، گفت: بسیاری از دردهای ناشناخته شکم می تواند به علت مصرف آب یخ باشد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: بسیاری از افراد تمایل دارند در شبانه رو آب را سردتر بنوشند که دمای پایین آب می تواند مشکلاتی را برای بدن ایجاد کند. یکی از مشکلات رایج نوشیدن آب سرد، ایجاد اختلال در فرایند گوارش است که همه متخصصان در این زمینه اتفاق نظر دارند.

بسیاری از دردهای ناشناخته شکم می تواند به علت مصرف آب سرد در طول شبانه روز باشد.

او در ادامه افزود: آب سرد به دلیل دمای پایین، می تواند هضم چربی های بدن را با مشکل رو به رو کند و حتی در طب سنتی یکی از علل ایجاد کبد چرب مربوط به نوشیدن آب سرد است. هر چند طب نوین برای این امر دلیل قانع کننده‌ای پیدا نکرده، اما تاثیر منفی آن بر هضم چربی‌ها به طور کامل مشخص است. همچنین طبق نظر متخصصان طب سنتی مصرف آب سرد؛ کبد را به سمت سردی سوق می‌دهد و ترشح صفرا را با مشکل رو به رو می‌کند. در نتیجه مصرف آب سرد به مدت طولانی باعث رسوب چربی در کبد می‌شود.

اولیایی مطرح کرد: باید به این نکته توجه داشت که نوشیدن آب به صورت گرم یا سرد همراه با غذا، روند هضم را با اختلال رو به رو می‌کند و صرف‌نظر از دما، توصیه می‌کنیم آب را همیشه ۳۰ دقیقه قبل و ۲ ساعت بعد غذا میل کنید.

او گفت: از دیگر عوارض نوشیدن آب سرد می‌توان به گلو درد اشاره کرد، بیشتر افراد زمان نوشیدن آب سرد این درد را حس کرده‌اند که در صورت ادامه دار بودن مصرف آب سرد عفونت‌های گلو را مشاهده می‌کنیم؛ زیرا مصرف آب سرد باعث تحریک سینوس‌ها و تجمع ترشحات در نواحی سینوس و مجاری تنفسی می‌شود که در افراد مستعد عفونت‌های گلو را به دنبال خواهد داشت. همچنین در افراد مستعد میگرن، مصرف آب سرد می‌تواند حملات میگرنی را تشدید کند و سردرد را در افراد عادی به دنبال خواهد داشت.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: از دیگر عوارض نوشیدن آب سرد می‌تواند تحریک ابتلا به یبوست باشد. در واقع مصرف آب سرد با انقباض مخاط داخلی دستگاه گوارش به دنبال نوشیدن مایعات سرد است که عبور مواد غذایی از روده‌ها با دشواری مواجه می‌شود.

همچنین با مصرف مایعات سرد، عروق بدن دچار انقباض و تنگی می‌شوند که در ادامه با کند شدن جریان خون، غلظت خون افزایش پیدا می‌کند که افزایش غلظت خون برای کارکرد سیستم قلبی عروقی و فشار خون بسیار خطرناک است.

اولیایی گفت: در واقع مصرف مایعات و خوراکی‌های سرد یک شک برای سیستم تنظیم کننده دمای بدن محسوب می‌شود؛ بنابراین بهتر است دمای آب مصرفی به دمای بدن نزدیک باشد. هر چه میزان دمای آب مصرفی به دمای بدن یعنی ۳۷ درجه نزدیک باشد، بدن و سیستم گوارشی فعالیت کمتری را برای تنظیم دمای بدن خواهند داشت. برای نزدیک کردن دمای آب به دمای بدن باید انرژی مصرف شود و تمرکز بدن به سمت تنظیم دمای آب و بدن می‌رود و امور دیگر دچار اختلال می‌شود.

او در پایان تصریح کرد: برخی افراد تصور می‌کنند هر چه آب خنک‌تر باشد برای رفع عطش بهتر است در صورتی که این کار مورد تایید نیست و توصیه می‌شود برای رفع تشنگی از شربت‌های سنتی مانند خاکشیر، تخم شربتی، آبلیمو و عرقیات گیاهی مثل کاسنی استفاده کنید. با توجه به موارد گفته شده بهتر است دمای آب مصرفی بدن بین ۱۸ تا ۲۴ درجه باشد تا سیستم گوارشی بدن دچار مشکل نشود.

مبتلایان به آلرژی پوستی در مصرف این دمنوش احتیاط کنند

گروه تغذیه و سلامت – مصرف برخی دمنوش ها در کنار فواید درمانی ممکن است برای افراد حساسیت‌های پوستی ایجاد کند.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی درباره نارنج اظهار کرد: نارنج در طب سنتی دارای مزاج سرد است، اما بهار نارنج در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک است و خواص دارویی زیادی دارد.

او افزود: بهار نارنج از دیدگاه طب سنتی ایران یک داروی مفرح یا شادی آور است؛ بنابراین مصرف آن برای درمان اختلالات خلقی، افسردگی و رفع احساس ناراحتی و غم بسیار مناسب است.

فواید درمانی بهار نارنج

این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید درمانی بهار نارنج اظهار کرد: از فواید درمانی بهار نارنج می‌توان به تقویت قلب، افزایش انرژی، رفع ضعف و خستگی مزمن، بهبود عملکرد مغز، تحریک اشتها، تقویت معده، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان بیماری‌های معده از قبیل سوء هاضمه، ضعف یا سردی معده اشاره کرد.

حاجی حیدری ادامه داد: عمده مصرف بهار نارنج به عنوان گیاه دارویی در بین مردم، به علت خواص آرام بخش و ضد استرس بودن آن است و بر اساس مطالعات انجام شده برای درمان اختلالات عصبی و بی خوابی نقش به سزایی داشته و همچنین برای رفع تنش‌های شغلی و عصبی بسیار مفید است.

او با بیان اینکه بهار نارنج به صورت دمنوش، عرق و مربا مورد استفاده قرار می‌گیرد، تاکید کرد: مصرف بهار نارنج به صورت مربا در بهبود بیماری‌های گوارشی توصیه می‌شود، اما در درمان اختلالات اضطرابی، آرامش و کاهش اضطراب، نوشیدن آن به صورت دمنوش و عرق تاثیر بیشتری دارد.

بهبود بیماری‌های تنفسی با مصرف بهار نارنج

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: اثر بهار نارنج در درمان چاقی و بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت مزمن در بررسی‌های علمی تایید شده است و بهتر است یک قاشق مربا خوری از آن را در یک لیوان آب به صورت دمنوش روزی دو تا سه بار حدود دو ساعت بعد از صبحانه و یا شب قبل از خواب میل کنید.

حاجی حیدری درباره عوارض مصرف بهار نارنج در میان برخی افراد گفت: افرادی که دچار بیماری‌های فشار خون، حساسیت و آلرژی پوستی هستند و همچنین بانوان باردار باید در مصرف آن احتیاط کنند.

ریزش مویتان را با این دمنوش متوقف کنید

گروه تغذیه و سلامت – ریزش مو یکی از مشکلاتی است که برای هر خانم و آقایی به شکل یک معضل بزرگ به وجود می آید. اگر می خواهید از ریزش موهای تان جلوگیری کرده و پوست تان را شفاف و زیبا کنید بهتر است سبوس برنج را فراموش نکنید.

وجود مقادیر قابل توجه ویتامین B در سبوس برنج روند سوخت و ساز سلول های زنده و فعال پیاز مو را تحریک می کند و در حفظ موها و جلوگیری از ریزش مو تأثیر زیادی دارد. سبوس برنج پوسته قهوه ای رنگی است که برنج سفید را در بر گرفته است. این پوسته از طریق آسیاب ها و دستگاه های ساینده از برنج جدا می شود و برنج سفید به دست می آید. این غشای قهوه ای رنگ، سرشار از انواع ویتامین، مواد معدنی و پروتئین است.

با دمنوش سبوس برنج از ریزش موهای تان جلوگیری کنید

سبوس منبع غنی از ویتامین های گروه B است. این ویتامین ها، تأثیر متابولیکی مختلفی در سیستم اعصاب، سلول های خونی و عضلات دارد. به این منظور می توانید از دم کرده آن به جای چای، برای تقویت موها استفاده کنید. به این صورت که مقداری از سبوس را داخل آب بجوشانید سپس سبوس داخل آن را جدا کنید و دور بریزید. اکنون می توانید جوشانده را به صورت چای مصرف کنید یا در هر غذای آبکی مثل سوپ بریزید و میل کنید.

جلوگیری از سفید شدن مو نیز یکی دیگر از خواص بی نظیر سبوس برنج است

برای سیاه شدن یا جلوگیری از سفیدی زودرس موهایتان روزانه نیم سیر سبوس و لیمو عمانی را در کمی آب بجوشانید، صاف کنید و پس از دم کردن میل کنید.

با عصاره سبوس برنج پوست تان را شفاف کنید

یکی دیگر از فرآورده های سبوس برنج عصاره سبوس است که تأثیرات مختلفی روی پوست بدن دارد. عصاره سبوس برنج، رطوبت را در خود حفظ و پوست را روشن می کند و چین و چروک پوست را کاهش می دهد. همچنین اسیدهای چرب موجود در روغن سبوس برنج، به سلول های شاخی و مرده سطح پوست متصل می شود و آنها را به آرامی از روی پوست برمی دارد. این امر باعث می شود پس از ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما کاملا صاف، نرم و براق شود.

با سبوس برنج پوست تان را لایه برداری کنید

از سبوس برنج به عنوان یک لایه بردار برای پوست های کثیف و جوش های ریز نیز می توانید استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری سبوس، یک زرده تخم مرغ، کمی عسل و یک قاشق چای خوری شیر خشک را با هم مخلوط کنید به طوری که تا حد معینی رقیق شود. این خمیر را روی پوست صورت قرار دهید به مدت ۲۰ دقیقه به حال خود بگذارید و سپس از روی پوست جدا کنید.

نکته: در رابطه با سبوس برنج این نکته را نیز مد نظر داشته باشید، همان گونه که کاهش یا مصرف نکردن سبوس در سیستم گوارشی بدن اختلال ایجاد می کند، افراط و زیاده روی در مصرف سبوس نیز عوارضی همچون انسداد روده و اسهال به همراه دارد.

۸ خاصیت شگفت انگیز برای آبِ خیار!

گروه تغذیه و سلامت – آب خیار می تواند بدن شما را آبرسانی نموده و به سلامت کلی آن کمک کند، بنابراین اگر خیلی اهل نوشیدن آب نیستید می توانید در زمان تشنگی به سراغ آب خیار بروید.

در این مطلب شما را با ۸ دلیلی که نشان می‌دهد باید آب خیار را بنوشید آشنا کنیم.

بدن شما را آبرسانی می‌کند

آبرسانی در بدن تا حدودی می‌تواند برای حفظ سلامت سلول‌های شما لازم باشد. کمبود آب بدن می‌تواند مشکلات زیادی اعم از خشکی دهان، خستگی، تشنگی، کاهش میزان ادرار، سردرد، یبوست، داشتن پوست خشک، سرگیجه، تپش قلب، تنفس سریع و . . . را برای افراد به وجود آورد، به همین دلیل هم جای تعجب نیست اگر لازم باشد برای حفظ سلامتی بدن خود میزان زیادی از آب را وارد بدنتان کنید.

در تامین مواد معدنی و ویتامین بدن تاثیرگذار است

در اینکه نوشیدن آب و رطوبت‌رسانی کافی در بدن شما موضوعی حیاتی است شکی نخواهد بود، اما کاملاً مشخص است که رطوبت‌رسانی صرف نمی‌تواند ویتامین‌های ضروری بدن شما را تامین کند. در این میان آب خیار می‌تواند تاحدودی این مسئولیت را نیز بر عهده بگیرد. خیار منبع خوبی از ویتامین k است و علاوه بر آن دارای پتاسیم، فسفر، ویتامین c، مس، منگنز، ویتامین b۱، منیزیم و . . . نیز هست.

به مهار اشتهای شما کمک می‌کند.

آب خیار می‌تواند در مهار اشتهای شما به کمکتان بیاید تا بتوانید وعده‌های غذایی‌تان را به شکل متناسبی صرف کنید. معمولاً گفته می‌شود که اجتناب از خوردن غذا در زمانی که گرسنه نیستید به همراه آبرسانی منظم به بدن می‌تواند در حفظ وزن و انرژی بدن شما به کمکتان بیاید.

پوست شما را تسکین می‌دهد

تقریباً همه خانم‌ها مدت‌هاست که از میوه خیار به صورت موضعی و یا به شکل انواع ماسک‌های صورت استفاده می‌کنند. با این حال خوردن خیار و نوشیدن آب آن نیز خالی از لطف نخواهد بود. نوشیدن آب خیار می‌تواند پوست شما را جوان، صاف و درخشان‌تر کند و در از بین بردن جای لک، زخم، آکنه و . . . از روی پوست شما بسیار موثر خواهد بود.

فشار خون شما را کاهش می‌دهد

فشار خون متعادل و مناسب می‌تواند از بروز سکته مغزی، سکته قلبی، بیماری‌های کلیوی و . . . جلوگیری کند. نوشیدن آب خیار هم به دلیل داشتن پتاسیم می‌تواند در حفظ فشار خون به شما کمک نماید.

به تقویت ماهیچه‌های شما کمک می‌کند

برای آنکه عضله‌های قدرتمندی داشته باشید فقط لازم نیست که یک بدنساز و یا ورزشکار حرفه‌ای باشید. طبیعی است که قوی نگه داشتن عضلات بدن، سلامت مفاصل، سوخت و ساز مناسب بدن، خواب کافی و . . . مسائل بسیار مهمی در سلامت شما هستند که شاید در شرایط مختلفی از زندگی کمتر به آن‌ها توجه شود. وقتی سن شما به مرور بالاتر می‌رود باید به دنبال فعالیت‌هایی عضله‌سازی به صورت تمرین‌های مختلف باشید.

در این میان نوشیدن آب خیار نیز می‌تواند به کمک شما بیاید. سیلیکای موجود در آب خیار علاوه بر سالم نگه داشتن پوستتان می‌تواند به سلامت بافت‌های ماهیچه‌ای شما نیز کمک کند. نوشیدن منظم آب خیار به صورت روزانه در بهبودی عضلات، آبرسانی به بدن بعد از ورزش و حفظ سلامت جشمانی نیز تاثیرگذار خواهد بود.

آب خیار پر از خواص آنتی‌اکسیدانی و سم‌زدایی است

آب‌خیار منبع فوق‌العاده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌هاست و می‌تواند به بدن شما در مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کند؛ بنابراین با نوشیدن منظم آب خیار به طور روزانه می‌توانید از شر سمومی که به شکل ناخواسته وارد بدنتان می‌شوند خلاص گردید.

خاصیت ضد سرطانی دارد

حفظ رژیم غذایی سالم، متعادل و کامل می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به سرطان تاثیرگذار باشد. خیار با داشتن آنتی‌اکسیدان، ویتامین c و هم‌چنین فلاونوئیدهای آنتی‌اکسیدانی از جمله کوئرستین، لوتولین و کائمپرفرول و . . . می‌تواند با بروز بیماری سرطان مقابله کند. درست است که این میوه به تنهایی در درمان بیماری سرطان موثر نیست.

آب ماست را دور نریزید

گروه تغذیه و سلامت – با نوشیدن آب ماست به جنگ سلول های چربی بروید. با رژیم محتوی آب ماست، خیلی از افراد چاق وزن خود را کم می کنند.

بعضی ها مزه آب پنیر یا آب ماست را دوست ندارند، در حالیکه دیگران آن را خیلی دوست دارند. آب پنیر یا آب ماست مایعی است که هنگام تهیه ماست یا پنیر از شیر جوشیده و غلیظ شده تشکیل می شود و روی سطح ماست یا پنیر قرار می گیرد. در حالیکه تمام پروتئین به پنیر یا ماست منتقل می شود، مواد حیاتی در آب آن جمع می گردد. (به دلیل یکسان بودن خاصیت آب پنیر و آب ماست، برای جلوگیری از تکرار هر دو لغت در این مطلب، فقط از کلمه آب ماست استفاده میکنیم ولی منظور هر دوی آنهاست.)

آب ماست از یبوست جلوگیری می کند. منبع پروتئین خوبی برای مشکلات کلیوی است و سلول های ایمنی بدن را فعال می کند. با توجه به اینکه آب ماست مقدار کمی چربی و پروتئین دارد ولی دارای مقادیر زیادی مواد معدنی خصوصاً کلسیم و ویتامین های محلول در آب مثل B^2 و B^6 می باشد، در مقایسه با شیر میزان مواد با ارزش آن در هر کالری بیشتر است.

بنابراین به فردی که باید چربی و پروتئین کمی مصرف کند و در مقابل به مواد معدنی و ویتامین نیاز دارد، توصیه می شود آب ماست بیشتری مصرف کند.

مصرف آب ماست، نه بار کلیه ها را سنگین می کند و نه دارای پروتئین است که در اثر تجزیه موادی تشکیل گردد که باعث چاق شدن باسن و ران و شکم گردد.

کلیه ها می توانند مقادیر کم پروتئین را تحمل کنند، زیرا در صورت مصرف زیاد پروتئین مواد حاصل از تجزیه آن، فشار را در کلیه ها افزایش داده و در نهایت اجزاء تشکیل دهنده کلیه صدمه دیده و حساس می شوند.

به استثنای آب ماست، تقریباً تمام مواد لبنی که منبع تأمین کلسیم و ویتامین می باشند، دارای مقادیر زیادی پروتئین هستند. آب ماست دارای مقادیر کمی پروتئین است و بدن می تواند به راحتی از این مقدار پروتئین، به طور مطلوب استفاده کند. بنابراین برای افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می شود.

با نوشیدن آب ماست به جنگ سلول های چربی بروید. با رژیم محتوی آب ماست، خیلی از افراد چاق وزن خود را کم می کنند. نبودن چربی، پایین بودن کالری، و وجود ویتامین و مواد معدنی در آب ماست، بدون ایجاد کمبود مواد مغذی، لاغر شدن را تسهیل می کند. علاوه بر این، خوردن آب ماست هضم غذا را شدت می بخشد.

پروتئین آب ماست برای سیستم ایمنی بدن مناسب است. علاوه بر باکتریهای اسید لاکتیک موجود در آب ماست تازه، پروتئین موجود در آن به سیستم ایمنی بدن قدرت می بخشد.

کسانی که از یبوست رنج می برند با خوردن آب ماست می توانند این مشکل را رفع کنند. کافی است هر روز یک لیوان آب ماست بنوشند. با نوشیدن آب ماست، اسید لاکتیک و میکروب های اسید لاکتیک موجود در آب ماست، روده را به راحتی تحریک می کند.

نسخه آب ماست: یک هندوانه را نصف کنید، هسته های آن را خارج کنید، گوشت آن را جدا کرده و با نیم لیتر آب ماست، آن را به صورت پوره در آورید. با افزودن وانیل و شکر، مزه آن را بهتر کنید.

تذکر: کسانیکه یبوست ندارند باید از مصرف زیاد آب پنیر یا آب ماست خودداری کنند زیرا باعث اسهال می شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲