

درباره لیمو عمانی و خواص آن بیشتر بدانیم

لیمو عمانی یا لیمو اماتی، لیمو ترش شیشه یا تنغ از میوه هایی است که خشک شده ی آن را معمولاً به عنوان چاشنی در طبخ خورش های ایرانی چون قورمه سبزی و قیمه استفاده می کنند.

از تلخ شدن غذا پیش از افزودن، تخم های آن را درآورید. لیمو عمانی درسته در خورش ها و خوراک ها محل تجمع روغن غذا خواهد بود. بنابراین خوردن آن توصیه نمی شود.

بهترین نوع لیمو عمانی در مناطق مختلف جنوب و جنوب شرقی ایران نظیر بندرعباس، میناب، جهرم و شیراز و صادراتی آن در اردن پرورش می یابد.

لیمو عمانی به دلیل بار بودن مواد فراری که عامل ایجاد عطرق و بوی آن است، حتماً باید در محل خشک، خنک و در ظرف سرسسته و به دور از نور نگهداری شود. بهتر است هنگام تهیه ی انواع خورش ها و خوراک ها به مقدار لازم از لیمو عمانی استفاده کنید تا استفاده از نمک در غذا به حداقل برسد.

در برخی مناطق گرمسیر به دلیل این که نگهداری لیمو ترش مشکل و حمل و نقل آن مقرون به صرفه نیست، آن را با تغییرات ویژه ای تبدیل به لیمو عمانی می کنند تا قابلیت نگهداری اش برای چندین سال افزایش یابد.

معمولاً رنگ لیمو عمانی آفتاب خشک، زرد قهوه ای و داخل آن سیاه رنگ است.

روش آماده سازی:

لیموی شسته شده را کاملاً خشک کرده درون سینی فلز داغه در مقابل نور خورشید می گذارند. ۳ الی ۴ ساعت اول مرتب زیر و رو می کنند تا تمام لیمو خشک شود و سپس به مدت ۳ الی ۴ روز زیر تابش نور خورشید قرار می دهند تا کاملاً خشک شود.

توجه:

از خرید لیمو عمانی به صورت فله ای و ریزاج اجتناب کنید. لیمو عمانی هایی را که به صورت سنتی خشک می کنند، غیر بهداشتی و محل تجمع میکروب ها هستند. بنابراین هنگام خرید، محصولاتی را که دارای بسته بندی اصولی، مجوز بهداشت و تاریخ مصرف هستند، انتخاب کنید و بهتر است قبل از مصرف، آن را خوب بشویید.

مصرف کرد. به همین دلیل آن را در آفتاب خشک می کنند تا قابلیت مصرف آن افزایش یابد.

خواص لیمو عمانی:

مواد متشکله ی لیمو عمانی را ترکیبات تلخ، فلاونوئیدها، اسید سیتریک، املاح، ویتامین ها به ویژه ویتامین C و مواد فرار تشکیل می دهد.

عمده ترین ترکیبات موجود در روغن فرار گیاه را لیمونن، آلفا-پیتولن، گاما ترپینن، ترپینولن، ۱،۸ سینئول و لینالول تشکیل می دهد.

این میوه از نظر کلسیم و پتاسیم غنی بوده و از نظر ویتامین C از سایر مرکبات پیشی گرفته و به عنوان کاهنده ی فشار خون و چربی خون شناخته شده است.

خورند دم کرده ی آن اغلب با چای و گل گاوزبان در کاهش فشار خون موثر است. برای افراد با فشار خون طبیعی نیز مصرف دم کرده ی آن با عسل یا نبات پیشنهاد می شود.

لیمو عمانی از نظر طبیعتی سرد است، اشتها آور، ضد عفونی کننده، مقوی معده، ضد نفخ، موثر برای رفع عوارض کمبود ویتامین C، مسکن سردرد، التهاب هنده ی سرفه و سرماخوردگی است.

این چاشنی به دلیل مواد آنتی اکسیدانی، ضد سرطان شناخته شده و در دفع مواد ضرواری موثر است.

توصیه ها:

لیمو عمانی هنگام خشک شدن به دلیل عمل تخمیر، کمی تلخ شده که این تلخی در مزه ی آن نیز احساس می شود. بنابراین بهتر است برای جلوگیری

گروه تغذیه و سلامت - در لغتنامه ی دهخدا از این محصول با نام لیمو عمانی یاد شده و آن را "لیموی که که از عمان آرند" معنا کرده، اما شهرت آن احتمالاً به غلط "عمانی" ذکر شده است، چرا که کشور عمان فاقد مرکباتی معروف بوده و احتمالاً نام درست لیمو "امانی" است، به دلیل این که شهر امان پایتخت کشور اردن از لحاظ محصول لیمو همچون کشورهای لبنان و فلسطین سرشناس است.

معمولاً لیمو عمانی خشک شده را پیش از ریختن در غذا سوراخ، شکسته یا خرد می کنند یا در کشورهای دیگر گاهی آن ها را کوبیده و به صورت کرده به خوراک های برنجی یا در خوراک های خلیجی پُروده یا با نام بهارات یا کبسا می ریزند.

این چاشنی بیشتر مورد علاقه ی کشورهای عرب همسایه همچون عراق، کویت و بحرین است، اما سوال اینجاست ارزش تغذیه ای لیمو عمانی تا چه میزان است؟ آیا می توان از اثرات درمانی این چاشنی سود برد؟

لیمو عمانی گونه ی دیگری از لیمو ترش و درخت آن از خانواده ی نارنج است. لیمو عمانی تازه، رنگ خردلی داشته و بسیار ترش است؛ به طوری که تازه اش را نمی توان به تنهایی



های خود قرار دهید.

از خرید لیمو عمانی به صورت فله ای و ریزاج اجتناب کنید. لیمو عمانی هایی را که به صورت سنتی خشک می کنند، غیر بهداشتی و محل تجمع میکروب ها هستند. بنابراین هنگام خرید، محصولاتی را که دارای بسته بندی اصولی، مجوز بهداشت و تاریخ مصرف هستند، انتخاب کنید و بهتر است قبل از مصرف، آن را خوب بشویید.

اگر هر روز ناشتا آب کشمش بنوشید چه اتفاقی در بدنتان روی می دهد؟

دهد و با این کار کمک می کند تا روده های بزرگ و کوچک پاکسازی شوند.

وقتی با معده خالی و ناشتا آب کشمش بنوشید، تمام فرایندهای بدن در بالاترین سرعت و موفقیت بیشتری صورت می گیرد. فقط یادتان باشد که خود کشمش های داخل لیوان را نیز میل کنید.

آب کشمش اثری عمومی بدن را تقویت و آن را برای مدت طولانی تری حفظ می کند.

بسیاری از دانشمندان و حتی ورزشکاران معتقدند که کشمش یکی از بهترین خوراکی ها برای تقویت انرژی عمومی بدن است. دلیلش هم این است که این خشکبار حاوی مقادیر زیادی فیبر و ریزخوراکی (همانته آن) است

شکاف نسل ها، عامل ویرانگر رابطه والدین و نوجوانان

دوره دبستان و حتی پیش دبستانی از جمله تعارضاتی است که به سن نوجوانی نیز کشیده می شود. اغلب خانواده ها اذعان می کنند که همیشه تخت اتاق و وسایل فرزندانمان بی نظم و بهم ریخته است و بچه ها وقتی به سن بلوغ می رسند حیطه تعارضاتشان هم گسترش می یابد.

این روانشناس گفت: هر چه بچه ها بیشتر رشد می کنند میل به داشتن قدرت و استقلال در آنها افزایش می یابد و شرایط بروز تعارض بین والدین و فرزندان به تبع بیشتر می شود. نوع لباس پوشیدن، استقلال خواهی، نوع آرایش و ابراز وجود، اعتقادات مذهبی، ساعت ورود و خروج منزل، رابطه با جنس مخالف و هویت شخصیتی و میزان استفاده از فضای مجازی از جمله دلایل گسترش حیطه تعارضات است.

مسئولیت پذیری و شکاف نسل ها

فکری مطرح کرد: نوجوانان اغلب سعی در شانه خالی کردن از انجام وظایف دارند و یا در خواست های مکرری در خصوص خرید اجناس گران مانند ماشین، موتور و امثال آنها دارند. در این حالت با والدین توانایی خرید آن وسایل گران قیمت را ندارند و یا صلاح نمی دانند که برای فرزند خود تهیه کنند. مسئله ای که بسیار در روابط والدین و نوجوان مطرح است، مسئله شکاف نسل است. اگر پدر و مادر بتوانند با نوع آموزش و پیشرفت جامعه از قفا دهند، این تعارضات کمتر خواهد شد.

مسئولیت پذیری و شکاف نسل ها

فکری مطرح کرد: نوجوانان اغلب سعی در شانه خالی کردن از انجام وظایف دارند و یا در خواست های مکرری در خصوص خرید اجناس گران مانند ماشین، موتور و امثال آنها دارند. در این حالت با والدین توانایی خرید آن وسایل گران قیمت را ندارند و یا صلاح نمی دانند که برای فرزند خود تهیه کنند. مسئله ای که بسیار در روابط والدین و نوجوان مطرح است، مسئله شکاف نسل است. اگر پدر و مادر بتوانند با نوع آموزش و پیشرفت جامعه از قفا دهند، این تعارضات کمتر خواهد شد.

وی ادامه داد: شکاف نسل پیامد ناآگاهی والدین است. منبع تعارضاتی که شکل می گیرد معمولاً از سمت همین والدین بوده و درمان هم باید روی همین والدین متمرکز شود. پدر و مادر باید مسئول و هدایت کننده تعارضات نوجوان خود باشند. کودکان را وقتی می توانیم در حل تعارضات شریک کنیم که به سن مشخصی رسیده و هر چه سن فرزند کمتر باشد، مسئولیت حل تعارضات بیشتر بر

شکاف نسل پیامد ناآگاهی والدین است. منبع تعارضاتی که شکل می گیرد معمولاً از سمت همین والدین بوده و درمان هم باید روی همین والدین متمرکز شود. پدر و مادر باید مسئول و هدایت کننده تعارضات نوجوان خود باشند. کودکان را وقتی می توانیم در حل تعارضات شریک کنیم که به سن مشخصی رسیده و هر چه سن فرزند کمتر باشد، مسئولیت حل تعارضات بیشتر بر

شکاف نسل پیامد ناآگاهی والدین است. منبع تعارضاتی که شکل می گیرد معمولاً از سمت همین والدین بوده و درمان هم باید روی همین والدین متمرکز شود. پدر و مادر باید مسئول و هدایت کننده تعارضات نوجوان خود باشند. کودکان را وقتی می توانیم در حل تعارضات شریک کنیم که به سن مشخصی رسیده و هر چه سن فرزند کمتر باشد، مسئولیت حل تعارضات بیشتر بر

تاثیر بی نظیر کلم در مقابله با ویروس کرونا

موناپله فرانسه انجام شد که طی آن مشخص شد کلم، خیار و کچی می توانستند در ایجاد مقاومت در برابر ویروس مفید باشند.

در تحقیقاتی که دانشمندان این دانشگاه انجام دادند مشخص شد میزان مرگ و میر اثر ابتلا به ویروس کرونا در کشورهای مختلف با توجه به رژیم غذایی متفاوت بوده است.

پس از آن مطالعه کشورهای مختلف با بررسی مرگ و میر در کشورهایی مانند بلغارستان، یونان و رومانی به دلیل محبوبیت کلم، کمترین میزان مرگ و میر را داشته اند.

موناپله فرانسه انجام شد که طی آن مشخص شد کلم، خیار و کچی می توانستند در ایجاد مقاومت در برابر ویروس مفید باشند.

در تحقیقاتی که دانشمندان این دانشگاه انجام دادند مشخص شد میزان مرگ و میر اثر ابتلا به ویروس کرونا در کشورهای مختلف با توجه به رژیم غذایی متفاوت بوده است.

پس از آن مطالعه کشورهای مختلف با بررسی مرگ و میر در کشورهایی مانند بلغارستان، یونان و رومانی به دلیل محبوبیت کلم، کمترین میزان مرگ و میر را داشته اند.

موناپله فرانسه انجام شد که طی آن مشخص شد کلم، خیار و کچی می توانستند در ایجاد مقاومت در برابر ویروس مفید باشند.

در تحقیقاتی که دانشمندان این دانشگاه انجام دادند مشخص شد میزان مرگ و میر اثر ابتلا به ویروس کرونا در کشورهای مختلف با توجه به رژیم غذایی متفاوت بوده است.

پس از آن مطالعه کشورهای مختلف با بررسی مرگ و میر در کشورهایی مانند بلغارستان، یونان و رومانی به دلیل محبوبیت کلم، کمترین میزان مرگ و میر را داشته اند.

اگر هر روز ناشتا آب کشمش بنوشید چه اتفاقی در بدنتان روی می دهد؟

دهد و با این کار کمک می کند تا روده های بزرگ و کوچک پاکسازی شوند.

وقتی با معده خالی و ناشتا آب کشمش بنوشید، تمام فرایندهای بدن در بالاترین سرعت و موفقیت بیشتری صورت می گیرد. فقط یادتان باشد که خود کشمش های داخل لیوان را نیز میل کنید.

آب کشمش اثری عمومی بدن را تقویت و آن را برای مدت طولانی تری حفظ می کند.

بسیاری از دانشمندان و حتی ورزشکاران معتقدند که کشمش یکی از بهترین خوراکی ها برای تقویت انرژی عمومی بدن است. دلیلش هم این است که این خشکبار حاوی مقادیر زیادی فیبر و ریزخوراکی (همانته آن) است

دهد و با این کار کمک می کند تا روده های بزرگ و کوچک پاکسازی شوند.

وقتی با معده خالی و ناشتا آب کشمش بنوشید، تمام فرایندهای بدن در بالاترین سرعت و موفقیت بیشتری صورت می گیرد. فقط یادتان باشد که خود کشمش های داخل لیوان را نیز میل کنید.

آب کشمش اثری عمومی بدن را تقویت و آن را برای مدت طولانی تری حفظ می کند.

بسیاری از دانشمندان و حتی ورزشکاران معتقدند که کشمش یکی از بهترین خوراکی ها برای تقویت انرژی عمومی بدن است. دلیلش هم این است که این خشکبار حاوی مقادیر زیادی فیبر و ریزخوراکی (همانته آن) است

دهد و با این کار کمک می کند تا روده های بزرگ و کوچک پاکسازی شوند.

وقتی با معده خالی و ناشتا آب کشمش بنوشید، تمام فرایندهای بدن در بالاترین سرعت و موفقیت بیشتری صورت می گیرد. فقط یادتان باشد که خود کشمش های داخل لیوان را نیز میل کنید.

آب کشمش اثری عمومی بدن را تقویت و آن را برای مدت طولانی تری حفظ می کند.

بسیاری از دانشمندان و حتی ورزشکاران معتقدند که کشمش یکی از بهترین خوراکی ها برای تقویت انرژی عمومی بدن است. دلیلش هم این است که این خشکبار حاوی مقادیر زیادی فیبر و ریزخوراکی (همانته آن) است

اثرات مفید این گیاه دارویی برای دستگاه گوارش

های این گیاه است که به صورت خام و خشک دم کرده قابل مصرف بوده و لی 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. گل گل زرد کشور محسوب می شود. این گیاه در مناطق کوهستانی کشور به ویژه در منطقه خلیان مشاهده شده 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 کار آفرینی و کسب درآمد در مناطق روستایی کوهستان های کشور محسوب شود. این گل در شهرستان فریدن نیز به وفور مشاهده میشود و مردم محل گل زرد در این منطقه از کشاورزان، ساری گول است و مردم محلی آن را به این نام می شناسند.

های این گیاه است که به صورت خام و خشک دم کرده قابل مصرف بوده و لی 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. گل گل زرد کشور محسوب می شود. این گیاه در مناطق کوهستانی کشور به ویژه در منطقه خلیان مشاهده شده 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 کار آفرینی و کسب درآمد در مناطق روستایی کوهستان های کشور محسوب شود. این گل در شهرستان فریدن نیز به وفور مشاهده میشود و مردم محل گل زرد در این منطقه از کشاورزان، ساری گول است و مردم محلی آن را به این نام می شناسند.

های این گیاه است که به صورت خام و خشک دم کرده قابل مصرف بوده و لی 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. گل گل زرد کشور محسوب می شود. این گیاه در مناطق کوهستانی کشور به ویژه در منطقه خلیان مشاهده شده 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 کار آفرینی و کسب درآمد در مناطق روستایی کوهستان های کشور محسوب شود. این گل در شهرستان فریدن نیز به وفور مشاهده میشود و مردم محل گل زرد در این منطقه از کشاورزان، ساری گول است و مردم محلی آن را به این نام می شناسند.

این گیاه خاصیت ملین داشته و در درمان یبوست موثر می باشد. همچنین می توان آن را با دغدغک و گیاه زینان 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 نوشکر را با پودر خشک مخلوط نموده و مصرف کرد.

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

این گیاه خاصیت ملین داشته و در درمان یبوست موثر می باشد. همچنین می توان آن را با دغدغک و گیاه زینان 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 نوشکر را با پودر خشک مخلوط نموده و مصرف کرد.

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

این گیاه خاصیت ملین داشته و در درمان یبوست موثر می باشد. همچنین می توان آن را با دغدغک و گیاه زینان 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 نوشکر را با پودر خشک مخلوط نموده و مصرف کرد.

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

آفتاب سوختگی بیش از حد چه بلایی سرتان می آورد؟

وی گفت: برخی از علائم اولیه آفتاب سوختگی شامل پوست قرمز، پوست حساس و برافروخته هنگام دست زدن یا مالش دادن پوست، سوزش پوست، کمبود آب بدن، خارش یا تاول پوست، جوش، پوسته پوسته شدن پوست و ... هستند که در صورت ادامه این روند باید منتظر بروز سرطان باشید.

این متخصص پوست، مسو و زیبایی با اشاره به راهکارهای رفع لکه های قهوه ای روی پوست، اظهار کرد: برای رفع لکه های قهوه ای روی پوست راهکارهای متفاوتی وجود دارد که باید با متخصصان پوست مشورت شود. برای مثال در روش پیلینگ شیمیایی که اثر لایه برداری قوی دارد مورد استفاده قرار می گیرد.

وی گفت: برخی از علائم اولیه آفتاب سوختگی شامل پوست قرمز، پوست حساس و برافروخته هنگام دست زدن یا مالش دادن پوست، سوزش پوست، کمبود آب بدن، خارش یا تاول پوست، جوش، پوسته پوسته شدن پوست و ... هستند که در صورت ادامه این روند باید منتظر بروز سرطان باشید.

این متخصص پوست، مسو و زیبایی با اشاره به راهکارهای رفع لکه های قهوه ای روی پوست، اظهار کرد: برای رفع لکه های قهوه ای روی پوست راهکارهای متفاوتی وجود دارد که باید با متخصصان پوست مشورت شود. برای مثال در روش پیلینگ شیمیایی که اثر لایه برداری قوی دارد مورد استفاده قرار می گیرد.

وی گفت: برخی از علائم اولیه آفتاب سوختگی شامل پوست قرمز، پوست حساس و برافروخته هنگام دست زدن یا مالش دادن پوست، سوزش پوست، کمبود آب بدن، خارش یا تاول پوست، جوش، پوسته پوسته شدن پوست و ... هستند که در صورت ادامه این روند باید منتظر بروز سرطان باشید.

این متخصص پوست، مسو و زیبایی با اشاره به راهکارهای رفع لکه های قهوه ای روی پوست، اظهار کرد: برای رفع لکه های قهوه ای روی پوست راهکارهای متفاوتی وجود دارد که باید با متخصصان پوست مشورت شود. برای مثال در روش پیلینگ شیمیایی که اثر لایه برداری قوی دارد مورد استفاده قرار می گیرد.



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

شکایت به جای پاسخگویی... فوتبال کیش در مسیر فرصت سوزی

عنوان خبر: شکایت به جای پاسخگویی... فوتبال کیش در مسیر فرصت سوزی

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

صبح ساحل

دولت برنامه های برای تجارت و صیادی مردم ساحل نشین ندارد

عنوان خبر: دولت برنامه های برای تجارت و صیادی مردم ساحل نشین ندارد

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

انتخاب

آغاز ثبت نام در یک تبعیض بزرگ که کمک و دیده مسکن هم نیست!

عنوان خبر: آغاز ثبت نام در یک تبعیض بزرگ که کمک و دیده مسکن هم نیست!

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

آفتاب

مضرات گل زرد

عنوان خبر: مضرات گل زرد

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

جام جم

کرونا جقدر خرج روی دست خانواده ها می گذارد؟

عنوان خبر: کرونا جقدر خرج روی دست خانواده ها می گذارد؟

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

آرمان

عملکرد اقتصادی دولت ها

عنوان خبر: عملکرد اقتصادی دولت ها

تاریخ: ۱۳۹۹ مرداد ۱۱

کیشن نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

تلفن: ۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲