

جوشانده‌ای با بیش از ۴۰۰۰ سال قدمت

این نوشیدنی در ابتدا برای درمان سرماخوردگی، سرفه و هر زمان که ناملایمیتی در حال و احوال خود احساس می‌کنید ساخته شده است. اما باید اعتراف کنیم که آن قدر خوشمزه است و طعم بی‌نظیری دارد که شما می‌توانید بی‌دلیل آن را بنوشید!

به گزارش سایت خبری پرسون، در فرهنگ ما جوشانده یا دمنوش و هر نوشیدنی که از جوشیدن به عمل آمده باشد، با عنوان چای شناخته شده و شهرت دارد. لذا می‌توان طرز تهیه چای عناب را برای شما نقد کنیم تا به عنوان جوشانده به مصرف برسد.

چای زنجبیل عناب از زنجبیل، عناب، شکر سیاه یا عسل و آب تهیه می‌شود. این نوشیدنی به عنوان یک نوشیدنی صبحگاهی انرژی زا یا یک دمنوش برای بعدازظهر (به خصوص اگر احساس می‌کنید آب و هوا گرفته است) و یک نوشیدنی گرم کننده عصر است.

چای زنجبیل عناب، نوشیدنی‌ای است که اغلب در خانه درست می‌شود و تقریباً پایه ثابت خانه‌های مادر بزرگ‌ها محسوب می‌شود.

جوشانده عناب یک نوشیدنی گرم‌کننده است که می‌تواند به اندازه دلخواه تند یا شیرین باشد (مقدار زنجبیل و شکر سیاه را تنظیم کنید تا تعادل مورد نظر خود را پیدا کنید).

این نوشیدنی در ابتدا برای درمان سرماخوردگی، سرفه و هر زمان که ناملایمیتی در حال و احوال خود احساس می‌کنید ساخته شده است. اما باید اعتراف کنیم که آن قدر خوشمزه است و طعم بی‌نظیری دارد که شما می‌توانید بی‌دلیل آن را بنوشید!

زنجبیل طعم دهنده اصلی این نوشیدنی است که با نتهای شیرین مالت عناب و شکر سیاه نرم می‌شود. این نوشیدنی باید گرم سرو شود، اما برخی از مردم آن را به صورت سرد نیز دوست دارند.

فواید چای زنجبیل عناب برای سلامتی در نگاه کلی

زنجبیل و عناب دو عنصر کلیدی برای تهیه این نوشیدنی سالم هستند.

عناب به دلیل فواید زیر شهرت دارد:

عناب ویتامین C زیادی دارد و به تقویت ایمنی کمک می‌کند
فعالیت به عنوان کمک به خواب طبیعی
کمک به جریان گردش خون

و زنجبیل به این دلایل معروف است:

هضم را بهبود می‌بخشد
کمک به درد عضلانی
اعتقاد بر این است که عملکرد مغز و فعالیت ذهنی را بهبود می‌بخشد

دستور العمل چای زنجبیل عناب

این نوشیدنی از چهار ماده معمولی آسپایی تهیه شده است، مواد لازم:

زنجبیل

عناّب (خرما قرمز چینی)
شکر سیاه (یا عسل)
آب

در ادامه باید مقدار موادی که برای دستور غذا نیاز دارید را عنوان کنیم:

زنجبیل، پوست کنده و نازک برش داده شده
هشت عناّب، نصف شده
شکر سیاه (کوکوتو) یا عسل
سه فنجان آب

دستور تهیه جوشانده عناّب:

ابتدا تمام مواد خود را آماده کنید. زنجبیل را پوست بگیرید و برش دهید. عناّب‌ها را باز کنید (یا می‌توانید آن‌ها را از وسط نصف کنید).

زنجبیل، عناّب و شکر سیاه را در یک قابلمه کوچک بریزید. قابلمه را با سه فنجان آب پر کنید. درپوش را گذاشته و روی حرارت زیاد بگذارید تا بجوشد.

پس از جوش آمدن، حرارت را فوراً ملایم کرده و روی آن حرارت ملایم قرار دهید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه بجوشد.

درب آن را بردارید و بگذارید ۲ تا ۳ دقیقه دم کرده خنک شود. سپس در فنجان‌ها بریزید، عسل را اضافه کنید (اگر از شکر سیاه استفاده نکردید). و در نهایت بنوشید و لذت ببرید.

نکات مفید:

بهتر است عناّب‌ها را به دو نصف تقسیم کنید زیرا با این کار پوست را باز می‌کنید و اجازه می‌دهید طعم بیشتری در نوشیدنی آزاد شود.

همچنین اگر شکر سیاه پیدا نکردید نگران نباشید. به جای آن از عسل استفاده کنید.

خیلی در طعم اصلی تفاوت ایجاد نمی‌کند اما عسل را در آخر (بعد از ریختن نوشیدنی در فنجان) به جای اینکه در ابتدا همراه با زنجبیل و عناّب بجوشانید، اضافه کنید.

فواید باورنکردنی چای عناّب

جوشانده یا چای عناّب بیش از ۴۰۰۰ سال است که یک درمان سنتی بوده و به عنوان یک نوشیدنی با ارزش و فوق‌العاده سالم باقی مانده است. همچنین خواص عناّب برای فشار خون نیز بی‌نظیر است.

چای عناّب چیست؟

همانطور که نقد کردیم، چای عناّب نوعی چای سنتی یا گیاهی است که از میوه خشک بوته درخت عناّب Ziziphus که بومی شمال هند و مناطق چین است، تهیه می‌شود.

گفتیم این میوه به نام خرما ی چینی یا خرما ی قرمز نیز شناخته می‌شود. با این حال، اعتقاد بر این است که خود چای در واقع منشأ کره‌ای دارد و در آن کشور به نام Daechu-cha شناخته می‌شود. رنگ چای قرمز یا قوتی یا قرمز مایل به زرد است که شبیه به رنگ میوه خشک اصلی است.

جوشانده عناّب

دلیل اینکه هزاران سال است که این جوشانده بسیار مورد استفاده و احترام قرار گرفته است، ترکیب مواد مغذی متراکم، از جمله آنتی اکسیدان‌های خاص است. این چای می‌تواند ویتامین C و پلی فنول‌های مختلف و همچنین پتاسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B را فراهم کند.

فواید جوشانده عناّب

خواص عناّب بسیار زیاد است. مهمترین فواید جوشانده عناّب ممکن است شامل توانایی احتمالی آن برای تسکین یبوست، تقویت سیستم ایمنی، تقویت سلامت استخوان و افزایش گردش خون و غیره باشد.

گفتیم که چای عناب راهی عالی برای افزایش مصرف ویتامین B و C است.

خواص جوشانده عناب

آنتی اکسیدان بالقوه

این جوشانده با مقادیر خوبی از ویتامین C و برخی فلاونوئیدهای دیگر، قدرت آنتی اکسیدانی زیادی را در هر فنجان دارد که می‌تواند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در سراسر بدن کمک کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

درمان احتمالی یبوست

جوشانده عناب دارای اثرات محرکی بر روی سیستم گوارشی است و می‌تواند علائم تحریک‌کننده یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر و سایر مشکلات رایج معده را تسکین دهد.

ممکن است اضطراب را کاهش دهد

برای هزاران سال، این چای به طور سنتی برای تسکین بدن و ذهن استفاده می‌شود و تحقیقات مدرن نشان داده است که می‌تواند به کاهش سطح هورمون استرس و کاهش اضطراب و نوسانات خلقی کمک کند.

درمان احتمالی سرماخوردگی

قدرت تقویت سیستم ایمنی چای عناب به خوبی شناخته شده است و می‌تواند به تسکین سرماخوردگی، علائم آنفولانزا و تب کمک کند. سطح ویتامین C موجود در این چای باعث تحریک تولید گلبول‌های سفید خون می‌شود که خط دفاعی اولیه بدن است. اثرات ضد التهابی نیز گلودرد را تسکین می‌دهند.

ممکن است سلامت استخوان را بهبود بخشد

مقدار مناسبی از مواد معدنی در این چای وجود دارند، یعنی آهن، کلسیم و فسفر، که می‌توانند به بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کند.

امکان بهبود عادات خواب وجود دارد

همانطور که گفته شد، این جوشانده می‌تواند ذهن را آرام کند، که همچنین ممکن است آن را به یک خواب طبیعی عالی برای مصرف درست قبل از رفتن به رختخواب تبدیل کند.

ممکن است مشکلات قلبی عروقی را کاهش دهد

چای عناب دارای سطوح بالایی از آهن است که برای گردش خون بسیار عالی است، زیرا برای هر گلبول قرمز خون لازم است. این به معنای اکسیژن رسانی بیشتر به بخش‌هایی از بدن است که به آن نیاز دارند، در حالی که پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

ممکن است ظاهر پوست را بهبود بخشد

فلاونوئیدها و ترکیبات فنولیک موجود در این چای می‌توانند رادیکال‌های آزاد را قبل از آسیب رساندن به پوست خنثی کنند، بنابراین از چین و چروک، لکه‌های پیری و لکه‌ها جلوگیری می‌کنند.

روش دیگر طرز تهیه چای یا جوشانده عناب

ذکر شد که تهیه چای عناب در خانه بسیار ساده است، البته به شرطی که مواد لازم را داشته باشید. در حالی که برخی از مردم جوشانده عناب خالص درست می‌کنند، بسیاری دیگر ترجیح می‌دهند از سایر ادویه‌ها و مواد تشکیل دهنده طعم‌ها مانند دارچین و زنجبیل استفاده کنند.

دستور العمل چای عناب کره‌ای

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه

زمان پخت: ۴۵ دقیقه

کل زمان: ۵۰ دقیقه

تعداد وعده‌های غذایی: ۱۶ فنجان

مواد لازم:

سه لیتر آب تصفیه شده
چهارده گرم چوب دارچین
چهل عناب خشک
پنجاه و پنج گرم زنجبیل
شکر قهوه‌ای بسته بندی شده (شکر سیاه)

طرز تهیه:

برای تهیه چای یا جوشانده عناب، زودپز را با سه لیتر آب پر کنید و روی اجاق بگذارید.
ورقه‌های زنجبیل، عناب خشک و چوب دارچین را به آن اضافه کنید و درب اجاق را ببندید و با فشار به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط بپزید.

پس از آن، حرارت را خیلی کم کنید و ۱۰ دقیقه دیگر زمان پخت بدهید.
پس از رها شدن فشار، درب اجاق را بردارید و شکر قهوه‌ای را اضافه کنید. بگذارید ۵ دقیقه دیگر یا تا زمانی که به اندازه کافی دم بکشد، بجوشد. اکنون چای آماده است. از نوشیدنی گرم خود لذت ببرید.

نکته: می‌توانید آن را با چند دانه کاج در چای سرو کنید.

عوارض جانبی جوشانده عناب

علی‌رغم فواید فراوان، برخی عوارض جانبی مانند عوارض بارداری و تداخلات دارویی احتمالی وجود دارد. مانند هر چای گیاهی، فقط از چای عناب در حد اعتدال استفاده کنید.

تحقیقات متناقض در مورد بی خطر بودن این چای برای زنان باردار منجر به توصیه کلی برای اجتناب از آن شده است. اگر دیابتی هستید، این چای می‌تواند قند خون شما را کاهش دهد، بنابراین اقدامات احتیاطی را به عمل آورید.

تهیه جوشانده عناب

قبل از افزودن این چای به برنامه روزانه خود، در مورد هرگونه شرایط و موقعیت یا نسخه تجویز شده با پزشک خود صحبت کنید و او را در جریان برنامه تغذیه‌ای خود بگذارید.