

بهترین راه درمان کم خونی با این غذای خوشمزه+دستور تهیه

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی غذا را در درمان کم‌خونی، افزایش انرژی و عضلانی شدن بدن موثر دانست.

به گزارش سایت خبری پرسون، شامی کباب (شومی کوو) یکی از غذاهای سنتی استان لرستان، شهرستان خرم‌آباد و حاوی ویتامین‌های A، B، C، E، D، K، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، منیزیم، منگنز، روی (زینک)، آهن، اسیدفولیک، سلنیوم، فیبر، پروتئین، کلسیم، فسفر، کولین، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، پلی فنول، اسیداولاژیک، اسیدچرب امگا ۳ و ... است.

برای بررسی خواص شامی کباب لرستان و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شامی کباب لرستان گفت: این غذا به علت داشتن پروتئین بالا موجب تقویت عمومی، افزایش انرژی و عضلانی شدن بدن می‌شود؛ لذا غذایی مناسب و مفید برای ورزشکاران، کارگران، سالمندان و کودکان در حال رشد است.

وی افزود: ویتامین D، کلسیم، منیزیم، فسفر و سلنیوم موجود در شامی کباب لرستان موجب تقویت و استحکام استخوان و دندان می‌شود و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می‌کند.

عظمایی بیان کرد: تقویت سیستم عصبی، تقویت حافظه، پیشگیری از آلزایمر و کنترل قند، فشار و چربی خون از دیگر خواص این غذای بی‌نظیر است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: این غذا به علت داشتن فیبر بالا موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارش، هضم بهتر غذا و رفع یبوست می‌شود.

وی اظهار کرد: شامی کباب لرستان به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی مفید موجب تقویت، طراوت و جوان‌سازی پوست و مو می‌شود.

عظمایی بیان کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین‌های A، E، C و پلی فنول خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آن در برابر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها محافظت می‌کند.

وی اظهار کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین B۱۲، آهن و اسیدفولیک موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود؛ لذا برای زنان باردار و جنین بسیار سودمند است.

این محقق پژوهشگر طب سنتی گفت: از دیگر خواص این غذای خوشمزه می‌توان به تقویت سیستم قلبی عروقی، تقویت بینایی اشاره کرد. مواد لازم شامی کباب لرستان (۵ تا ۶ نفر)

-گوشت چرخ کرده گوسفندی ۳۰۰ گرم

-مغز گردو ۶-۷ عدد

-سبزیجات معطر خرد شده (ترخان، مرزه، جعفری و گشنیز) ۵-۶ قاشق غذاخوری

-تخم مرغ ۲ عدد

-رب انار ۳ قاشق غذاخوری

-آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری

-روغن کنجد یا دنبه به مقدار لازم

-نمک و زردچوبه به مقدار لازم

-هل، جوزهندی، زنجبیل و میخک به مقدار لازم

-پیاز ۲ عدد

-آب ۲ لیوان

-سیب زمینی (به دلخواه)

طرز تهیه شامی کباب لرستان

-برای تهیه این غذا ابتدا گوشت چرخ کرده گوسفندی، تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری آردنخودچی، ادویه جات و سبزیجات معطر را ترکیب می‌کنیم.

-مغز گردو را آسیاب کرده و نصف آن را به مواد اضافه می‌کنیم.

-مواد را کاملاً مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم.

-سپس در ماهیتابه با روغن دنبه یا کنجد سرخ می‌کنیم.

- برای تهیه سس، پیاز نگینی خرد شده را در روغن تفت می‌دهیم.
 - سپس گردوی آسیاب شده، ۳ قاشق غذاخوری رب انار و یک قاشق غذاخوری آردنخودچی را به آن اضافه می‌کنیم.
 - مخلوط را خوب هم می‌زنیم و ترکیب می‌کنیم.
 - در این مرحله ۲ لیوان آب اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا بجوشد.
 - هنگامی که سس جوشید، آن را به کباب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم در حرارت ملایم بپزد.
- نکته: بر اساس برخی سلیقه‌ها، در ابتدای دست‌ورپخت این کباب از سیب زمینی رنده شده هم استفاده می‌شود.