

این قهوه را ننوشید

نوشیدن قهوه نشاط آور است ولی نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. باید بدانید که قهوه باید به صورت گرم استفاده شود و نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است.

مزاج و خواص قهوه از نظر طب سنتی

در منابع طب سنتی ایرانی، حکما طبیعت قهوه تازه را گرم و خشک و قهوه کهنه و بو داده را رو به سردی و خشکی می‌دانند. به گفته دکتر سمیه خلیل‌زاده، متخصص طب سنتی و به استناد از منابع طب سنتی، بهترین نوع قهوه، تازه سنگین سبزرنگ یمنی آن است که در آب ته‌نشین شود و نوع سیاه و بوداده آن بهتر است کمتر مصرف شود.

به گفته دکتر خلیل‌زاده قهوه نباید در حالت ناشتا مصرف شود، بهترین زمان مصرف قهوه بعد از صرف صبحانه است و زمانی که فرد ناشتا نیست نباید قهوه بنوشد. همچنین مصرف آن همراه با شیر نیز توصیه نمی‌شود.

قهوه خاصیت نشاط آوری دارد و نوشیدن آن باعث رفع کسالت می‌شود، با آنکه جوشانده قهوه، باعث رفع کسالت و قدرت بر شب بیداری است و حالت نشاط آور دارد اما زیاده‌روی در مصرف آن سبب لاغری، خشکی مغز، بی‌خوابی و کاهش میل جنسی می‌شود.

قهوه در رفع سرفه‌های بلغمی کمک‌کننده است، اما با این حال کسانی که مزاج سردتری دارند، با منع مصرف آن مواجه‌اند، گفت: قهوه در خشک کردن رطوبات بدن، سرفه‌های بلغمی، خلط پشت حلق، گشودن گرفتگی‌های مجاری بدن، افزایش ادرار، کاهش تشنگی، تلبین روده، تقویت معده و رفع سردرد موثر است و چنانچه برای سرفه‌های بلغمی و مزمن مصرف می‌شود باید در زمان دم کردن قهوه، سه تا چهار عدد فلفل سیاه درسته به آن اضافه شود. سپس آن را صاف کرده و نوشید.

یکی از دیگر فواید قهوه، خواصی همچون پادزهر بودن، تسکین دردها، کاهش حدت و حرارت در بدن است و برای دررفتگی‌ها می‌توان از ضماد قهوه همراه عسل استفاده کرد.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است، گفت برای تهیه جوشانده قهوه باید ۲۰-۴۰ گرم قهوه را به آرامی در ۳۰۰ سی‌سی آب جوشانده تا اینکه ۱۰۰ سی‌سی بماند، سپس آن را صاف کرده و گرماگرم نوشید. نباید اجازه داد که قهوه سرد شود چراکه برای قلب مضر است و باعث تپش قلب می‌شود.

برای تقویت قلب باید هنگام تهیه قهوه به آن چند پر زعفران اضافه شود تا به بهترین وجه از ضرر آن بکاهد. همچنین اگر قهوه با زنجبیل، نبات، گلاب یا زعفران آماده شود، جلوی عواض سوء آن گرفته خواهد شد.