

مصرف آب دوغ خیار چه تاثیری بر خلق و خو دارد؟

آب دوغ خیار یا سوپ سرد ایرانی، در روزها و شبهای گرم تابستان بسیار دلچسب و لذیذ است. این غذای سنتی ایرانی، یک وعده غذایی سبک بوده که برای گرمزدگی و رفع عطش خوب است.

به گزارش سایت خبری پُرسون، در روزهای گرم سال که دمای هوا به شدت افزایش می‌یابد و بدن در معرض کم‌آبی، خستگی و گرمزدگی قرار می‌گیرد، مصرف خوراکی‌های خنک، سبک و سرشار از مواد مغذی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و در این میان، آب دوغ خیار به عنوان یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی، جایگاه خاصی در سفره‌های تابستانی دارد.

این غذای ساده که از ترکیب دوغ (ماست رقیق‌شده با آب)، خیار تازه، سبزیجات معطر همچون نعناع، شوید، ترخون، مرزه و گاه ریحان، به همراه مغز گردو، کشمش و نان خشک تهیه می‌شود، نه تنها عطش را به خوبی فرو می‌نشاند بلکه سرشار از فواید بی‌شمار برای سلامتی است.

آبدوغ یکی از غذاهای سنتی ایران می‌باشد که در تابستان طرفداران خاص خود را دارد و گلوی آدم را تازه می‌کند. همچنین برطرف کننده عطش است. بیشتر آن را به عنوان ناهار یا عصرانه استفاده می‌کنند. مواد اصلی آن ماست، آب و خیار است و بنا به سلیقه سبزی، کشمش، خامه، گل محمدی، نعناع خشک و... هم به آن اضافه می‌کنند. اگر تزئین آن زیبا باشد حتی برای پذیرایی از مهمان نیز مناسب است.

اگر در تهیه آب دوغ خیار از تمام گروه‌های مواد غذایی استفاده شود، می‌توان به یقین رسید که این غذا سالم‌ترین و مناسب‌ترین غذای فصل گرما به شمار می‌آید.

آبرسانی مؤثر و تأمین الکترولیت‌های ضروری

آب دوغ خیار با داشتن محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها، به تأمین آب از دست‌رفته بدن در اثر تعریق کمک می‌کند و مانع از بروز علائم کم‌آبی نظیر سرگیجه، ضعف و کاهش تمرکز می‌شود. وجود سدیم، پتاسیم و کلسیم در ترکیب آن، تعادل الکترولیتی بدن را حفظ می‌کند و از گرمزدگی پیشگیری می‌کند.

استفاده از گردو نیز بسیار توصیه می‌شود، زیرا پتاسیم، فسفر و اسیدفولیک از شاخص‌ترین مواد مغذی آن به شمار می‌رود. این مغز پرچرب، کلسترول بد خون را کاهش داده و به علت غنی بودن از ویتامین‌ها منجر به رفع سستی و خستگی می‌شود.

در کل مخلفات گوناگونی که در این غذا به کار رفته، آن را به غذایی کامل تبدیل کرده و از همه مهم‌تر آن که در مقایسه با غذاهای دیگر نیاز به طبخ نداشته و عوارض ناشی از حرارت پخت را به همراه ندارد.

بهبود سلامت دستگاه گوارش

وجود باکتری‌های پروبیوتیک در دوغ موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و سلامت روده‌ها را تقویت می‌کند، در حالی که فیبر موجود در خیار نیز به حرکات منظم روده و رفع یبوست کمک می‌نماید. این ترکیب، یک راهکار طبیعی برای بهبود هضم و جذب مواد مغذی به شمار می‌رود.

مصرف مقادیر زیاد سبزیجات در این غذا می‌تواند فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کند و نعنا و ریحان موجود در آن ضد نفخ و ضد سوزش معده بوده و عوارض گوارشی ندارد، تربچه آن سرشار از ویتامین C و ید می‌باشد و به دلیل وجود گوگرد خاصیت ضدعفونی کننده دارد.

کاهش دمای بدن و ایجاد حس خنکی

به دلیل طبع خنک و سبک خود، آب دوغ خیار دمای داخلی بدن را کاهش داده و حس آرامش و شادابی ایجاد می‌کند، که این ویژگی در روزهای گرم تابستان بسیار دلپذیر و مفید است. مصرف این غذا به ویژه در هنگام اوج گرما می‌تواند از بروز گرمزدگی و خستگی مفرط جلوگیری کند.

منبعی غنی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها

سبزی‌های معطر و خیار موجود در این غذا سرشار از ویتامین C، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که با تقویت سیستم ایمنی بدن، آن را در برابر استرس و بیماری‌ها مقاوم‌تر می‌سازند. همچنین این ترکیبات به جوان‌سازی پوست و پیشگیری از پیری زودرس کمک می‌کنند.

کمک به کنترل وزن و بهبود خلق‌و‌خو

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم آب دوغ خیار، خاصیت سیرکنندگی آن در عین کم‌کالری بودن است؛ این غذا می‌تواند گزینه مناسبی برای افرادی باشد که به دنبال کنترل یا کاهش وزن هستند، چرا که با ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت از پرخوری جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف این غذا به بهبود خلق‌وخو و کاهش اضطراب نیز کمک می‌کند، زیرا غذای سبک و خنک تأثیری مثبت بر آرامش روانی دارد.

نکات مهم در مصرف آب دوغ خیار

برای بهره‌مندی بهتر از خواص این غذای سنتی، توصیه می‌شود از دوغ کم‌نمک یا بدون نمک استفاده کنید. در صورت تمایل به افزایش ارزش غذایی، می‌توان مغزیجاتی مانند گردو و کشمش را به آن افزود. همچنین مصرف آن به عنوان یک وعده غذایی کامل یا میان‌وعده سالم در برنامه غذایی تابستانی بسیار مفید خواهد بود.

با توجه به تمام این فواید، آب دوغ خیار نه تنها یک تجربه‌ی دلپذیر از طعم و خنکی به ارمغان می‌آورد، بلکه گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت و تعادل بدن در فصل تابستان محسوب می‌شود. این نوشیدنی-غذای سنتی ایرانی می‌تواند هم عطش را برطرف کند، هم به شادابی و طراوت جسم و روان کمک نماید و هم یک گزینه‌ی سالم و مغذی برای روزهای داغ سال باشد.