

# شیر را گرم بخوریم یا سرد؟



[heading] یک متخصص طب سنتی گفت: شیر گاو تقویت کننده مغز بوده و رطوبت آن را زیاد می‌کند، برطرف کننده فراموشی، مالیخولیا و وسواس بوده و مقوی قلب است، همچنین برای افراد سوداوی و مزاج خشک مفید بوده و ملین شکم است. [heading/]

به گزارش تسنیم، شیر حیوانی که مدت حاملگی آن نزدیک به مدت زمان حاملگی انسان باشد از نظر تغذیه مناسب‌تر است مثل شیر گاو.

علی اصل متخصص طب سنتی عنوان کرد: شیر دارای سه جزء مائیت (جزء آبی) که دارای طبیعت سرد و تر است، دُهْنیت (جزء دَسِم و چرب) که گرم و خشک است و جُبنیت (جزء پنیری) آن که سرد و خشک است.

وی گفت: طبیعت شیرهای مختلف بستگی به غلبه هر کدام از این اجزا در شیر دارد و بهتر است شیر گرم میل شود تا موجب سرعت نفوذ آن شده و زودتر از معده عبور کند.

علی اصل افزود: طریقه جوشاندن شیر به این ترتیب است که به اندازه یک‌چهارم شیر، آب اضافه کرده سپس در حرارت ملایم جوشانده شود تا آبی که اضافه شده تبخیر شود.

▪ خواص شیر گاو:

— معتدل در گرمی و سردی و تری، یعنی سه جزء آبی، جزء دَسِم و چربی و جزء پنیری شیر گاو به حد اعتدال و تساوی است.

به گفته وی شیر گاو سریع الهضم است و ارزش غذایی بالایی دارد.

— شیر گاو تقویت کننده مغز بوده و رطوبت آن را زیاد می‌کند.

— برطرف کننده فراموشی، مالیخولیا و وسواس بوده و مقوی قلب است.

— شیر گاو برای افراد سوداوی و مزاج خشک مفید بوده و ملین شکم است. مصلح آن در گرم مزاجان، شکر و در سرد مزاجان، عسل است.

▪ خواص شیر گوسفند:

— شیر گوسفند چربی و قسمت پنیری آن از شیر گاو بیشتر بوده، همچنین غلیظتر از شیر گاو است.

▪ خواص شیر بز:

— جزء آبی شیر بز بیشتر است و تقریباً شبیه شیر مادر است.

— معتدلترین شیر حیوانات است و لطیفتر از شیر گاو است.