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, شیرحیوانی 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, دُهنیت (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 به‌اندازه یکچهارم شیر, آب اضافه کرده سپس در حرارت ملایم جوشانده شود تا آبی که اضافه شده تبخیر شود.

- خواص شیر گاو:

ـــ 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.

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

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

ـــ برطرف کننده فراموشی, مالیخولیا و وسواس بوده و مقوی قلب است.

ـــ شیر گاو برای افراد سوداوی و مزاج خشک مفید بوده و ملین شکم است.مصلح آن در گرم‌مزاجان، شکر و در سردمزاجان، عسل است.

- خواص شیر گوسفند:

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

- خواص شیر بز:

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

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