

متخصص طب سنتی تشریح کرد

غذاهای ایده‌ال برای مبتلایان به دردهای مفاصل

یک متخصص طب سنتی غذاهای ایده‌ال برای مبتلایان به دردهای مفاصل را تشریح کرد و گفت: تخم مرغ عسلی با اندکی نمک و فلفل سیاه با نان سنگک، نان سنگک با مربای بالنگ یا مربای به یا عسل و اندکی کره، نان سنگک با ارده و شیره انگور، همچنین نان سنگک با ارده و عسل بسیار مفید است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، علیرضا عباسیان درباره غذاهای ایده‌ال برای وعده شام و نهار مبتلایان به دردهای مفاصل اظهار داشت: افراد مبتلا به دردهای مفصلی باید مراقب باشند که از غذاهای با طبع سرد کمتر استفاده کنند.

وی ادامه داد: به عنوان وعده نهار یا شام می‌توانند استیک شترمرغ، استیک گوشت گوسفند، چلو گشنیز، چلو زیره، خورشت کرفس، خورشت قورمه سبزی، خورشت فسنجان، خورشت سیب درختی، خورشت به، چلو هویج و آبگوشت قرطم که بسیار مفید است، مصرف کنند.

این متخصص طب سنتی عنوان کرد: طرز تهیه آبگوشت قرطم به این نحو است که ۱۰۰ گرم گوشت ترجیحاً بره یا بزغاله همراه با ۲۰۰ گرم نخود با قدری زعفران و زنجبیل و نمک بپزید.

عباسیان ادامه داد: همچنین جداگانه ۲ قاشق غذا خوری تخم قرطم یا کافشه را با ۱ لیوان آب در مخلوط کن خوب خرد و صاف کنند، عصاره قرطم را کمی قبل از مصرف به غذا اضافه کرده و غذا را با نان سنگک مصرف کنند.

وی گفت: شاهی قورمه یک غذای هندی، مفید، لذیذ و مقوی است به این ترتیب که روغن سه قاشق، گوشت گوسفند ۶۰۰ گرم، میخک ۴ عدد، چوب دارچین ۱ عدد، هل ۴ عدد، زنجبیل نصف قاشق چای خوری، پودر تخم گشنیز نصف قاشق چای خوری، گشنیز تازه خرد شده دو قاشق غذاخوری، پودر سیر نصف قاشق چای خوری، خامه نصف پیمانه، ماست نصف پیمانه، پیاز متوسط ۲ عدد، هل ۱۰ عدد و فلفل سیاه به مقدار یک قاشق چای خوری تهیه کنند. بنابراین سیر، هل، میخک و دارچین را داخل روغن ریخته تفت دهند تا بوی آنها در آید. سپس پیاز را داخل مخلوط ریخته و تفت دهند و گوشت را اضافه کنند. پس از اینکه گوشت ها تفت داده شد، ۲ پیمانه آب را همراه فلفل، ماست، خامه، تخم و برگ گشنیز اضافه کنید و غذا را با شعله آهسته بپزد و مانند خورشت با برنج یا نان سنگک مصرف کنند.