در پیاده‌روی اربعین چه بخوریم و از چه خوراکی‌هایی پرهیز کنیم؟

همزمان با آغاز موج سفرهای اربعین، رعایت اصول بهداشتی و تغذیه‌ای به عنوان یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت زائران مورد تأکید قرار گرفته است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ پریزاد اقبالی - مراسم اربعین، با حضور میلیون‌ها زائر، بزرگ‌ترین تجمع انسانی مسلمانان جهان است و حفظ سلامت زائران در این مسیر معنوی، از مهم‌ترین اولویت‌ها به شمار می‌رود. مردم عراق با عشق و افتخار، تمام توان خود را برای میزبانی شایسته و پذیرایی سالم از زائران به کار می‌گیرند، اما رعایت اصول بهداشتی و تغذیه‌ای از سوی زائران نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت آنان دارد.

نوشیدنی‌های سالم؛ نخستین گام برای حفظ سلامت

زائران باید تا حد امکان از آب معدنی و آب آشامیدنی بهداشتی، همچنین شیر و دوغ پاستوریزه و بسته‌بندی‌شده استفاده کنند. نوشیدن روزانه دست‌کم هشت لیوان آب و مایعات سالم، به‌ویژه در هوای گرم، برای جلوگیری از کم‌آبی بدن و حفظ توان جسمی ضروری است.

میان‌وعده‌های مناسب در مسیر پیاده‌روی

میوه‌های خشک، مغزهای خام یا بوداده بدون نمک، از بهترین میان‌وعده‌ها در مسیر پیاده‌روی اربعین هستند. این خوراکی‌ها علاوه بر تأمین انرژی، منبع ارزشمندی از پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن به شمار می‌آیند.همچنین برای پیشگیری از یبوست، همراه داشتن میوه‌های ملین مانند انجیر خشک و آلو توصیه می‌شود.

چگونه خطر مسمومیت غذایی را کاهش دهیم؟

برای کاهش احتمال مسمومیت غذایی، مصرف ماست کم‌چرب و پاستوریزه، لیموترش تازه یا آبلیمو در کنار غذا توصیه می‌شود. همچنین نوشیدن دوغ همراه با مقدار کمی نعناع یا پونه می‌تواند به کاهش احتمال گرمازدگی و برخی مشکلات گوارشی کمک کند.

خوراکی‌هایی که باید از آنها پرهیز کرد

کارشناسان توصیه می‌کنند زائران از مصرف بیش از اندازه قهوه، چای، نوشابه‌های کافئین‌دار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنند؛ زیرا این نوشیدنی‌ها موجب افزایش دفع آب بدن و تشدید کم‌آبی می‌شوند.

همچنین بهتر است مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک، تنقلات شور، انواع کنسرو، شور و ترشی، سوسیس و کالباس به حداقل برسد؛ چراکه این مواد می‌توانند سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار دهند.

لبنیات و سبزیجات؛ انتخابی آگاهانه

مصرف لبنیات غیرپاستوریزه، به‌ویژه شیر، پنیر و کره محلی که به‌صورت فله عرضه می‌شوند، می‌تواند خطر انتقال بیماری‌های میکروبی را افزایش دهد؛ بنابراین استفاده از فرآورده‌های لبنی دارای بسته‌بندی بهداشتی و پاستوریزه توصیه می‌شود.

همچنین بهتر است از مصرف سالاد و سبزی‌های خام خودداری شود و به جای آن، سبزیجات پخته مانند سیب‌زمینی، هویج و کدو در کنار غذا مصرف شود؛ زیرا علاوه بر ایمنی بیشتر، به پیشگیری از یبوست نیز کمک می‌کنند.

توصیه‌های تغذیه‌ای در صورت بروز اسهال

در صورت ابتلا به اسهال، مصرف وعده‌های غذایی سبک، کم‌حجم و کم‌چرب توصیه می‌شود. میوه‌هایی مانند سیب و موز می‌توانند به بهبود وضعیت گوارشی کمک کنند، اما مصرف میوه‌هایی مانند هلو و انجیر تا زمان برطرف شدن علائم مناسب نیست.

توت، چای و کاکائو در حفظ سلامت مغز موثرند

غذاهای غنی از پلی فنول ممکن است از پیری سالم مغز پشتیبانی کنند، اما هیچ غذا یا رژیم غذایی واحدی برای جلوگیری از زوال عقل نشان داده نشده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ساینس دیلی، یک فنجان چای، یک مشت توت یا یک قطره روغن زیتون فوق بکر حاوی ترکیبات گیاهی است که ممکن است بر فرآیندهای مرتبط با پیری مغز تأثیر بگذارد.

بررسی محققان دانشگاه سملوایز مجارستان نشان می‌دهد که این ترکیبات، که به عنوان پلی فنول شناخته می‌شوند، می‌توانند از مسیرهای بیولوژیکی مرتبط با بیماری آلزایمر و سایر شرایطی که شامل از دست دادن تدریجی سلول‌های عصبی هستند، پشتیبانی کنند.

محققان صدها مطالعه آزمایشگاهی، حیوانی، مبتنی بر جمعیت و بالینی را بررسی کردند. یافته‌ها در مجموع نشان می‌دهد که پلی فنول‌ها ممکن است از طریق فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی به حفظ عملکرد سلول‌های عصبی کمک کنند و در عین حال با برخی از فرآیندهای آسیب‌زای مرتبط با پیری مغز مقابله کنند. رژیم‌های غذایی غنی از گیاهان، پلی‌فنول‌های کلیدی را فراهم می‌کنند.

این بررسی توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی مدیترانه‌ای داشت که بر سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، ماهی و روغن زیتون تأکید دارد. همچنین رژیم غذایی MIND را بررسی کرد، گونه‌ای که به‌طور خاص برای حمایت از سلامت مغز با اولویت دادن به مصرف سبزیجات برگ‌دار و انواع توت‌ها و در عین حال کاهش مصرف گوشت قرمز، کره، پنیر، شیرینی، غذاهای سرخ‌شده و فست فود طراحی شده است.

ترکیباتی که معمولاً مورد بررسی قرار گرفتند شامل GEGC، یک آنتی‌اکسیدان اصلی در چای سبز؛ رنگدانه‌هایی که به انواع توت‌ها رنگ می‌دهند؛ فلاوانول‌های کاکائو؛ و کورکومین، که رنگ زرد متمایز زردچوبه را ایجاد می‌کند، بودند. این مواد به‌طور گسترده در الگوهای غذایی گیاهی، از جمله رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یافت می‌شوند.

دکتر «مونیکا فکت»، استادیار موسسه پزشکی پیشگیری و بهداشت عمومی دانشگاه سملوایز و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «پلی‌فنول‌ها درمان‌های معجزه‌آسا نیستند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است ابزارهای امیدوارکننده‌ای برای حمایت از پیری سالم مغز باشند. با این حال، تمرکز نباید روی مکمل‌های غذایی باشد، بلکه باید روی یک رژیم غذایی متنوع و غنی از غذاهای گیاهی باشد.»

بدن بسیاری از پلی‌فنول‌ها را مستقیماً جذب نمی‌کند. در عوض، باکتری‌های روده آنها را به ترکیبات دیگری تبدیل می‌کنند که ممکن است بر التهاب، مصرف انرژی سلولی و از طریق این مسیرها، عملکرد سیستم عصبی تأثیر بگذارند. از آنجا که میکروبیوم روده هر فرد ترکیب متفاوتی دارد، غذاهای یکسان ممکن است پاسخ بیولوژیکی یکسانی را در همه ایجاد نکنند.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با زوال عقل زندگی می‌کنند و انتظار می‌رود این تعداد در دهه‌های آینده افزایش یابد. از آنجا که زوال عقل یکی از چالش‌های عمده سلامتی مرتبط با پیری است، محققان توجه بیشتری به عوامل سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی، دارند که ممکن است به محافظت از سلامت مغز و کاهش خطر زوال شناختی کمک کند.

به رغم نتایج امیدوارکننده از مطالعات انجام شده روی افراد، شواهد به اندازه کافی قوی نیستند که بتوان هر غذا یا ماده مغذی را به عنوان روشی مستقل برای پیشگیری از زوال عقل توصیه کرد.

نویسندگان تأکید می‌کنند که پیری سالم مغز بیشتر به عادات غذایی بلندمدت بستگی دارد تا یک "اَبَرغذا". هیچ رژیم غذایی معجزه‌آسایی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر نشان داده نشده است. با این حال، شواهد فعلی نشان می‌دهد که خوردن منظم سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت‌ها، غذاهای غنی از فیبر، ماهی و آجیل و در عین حال کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده می‌تواند از سلامت مغز پشتیبانی کند و به حفظ عملکرد شناختی در طول زمان کمک کند.

ضدآفتاب یک محصول آرایشی نیست

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه ضدآفتاب در برخی کشورها در رده داروهای بدون نسخه قرار دارد، گفت: ضدآفتاب نقش مهمی در حفاظت از پوست دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، رویا مرجانیان، با اشاره به اینکه بسیاری از افراد ضدآفتاب را تنها یک محصول آرایشی می‌دانند، اظهار کرد: این فرآورده‌ها پیش از ورود به بازار باید استانداردهای دقیق ایمنی و اثربخشی را پشت سر بگذارند، زیرا نقش مهمی در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه فرابنفش دارند.

وی افزود: در برخی کشورهای جهان، ضدآفتاب در گروه داروهای بدون نسخه (OTC) قرار می‌گیرد که این موضوع بیانگر جایگاه آن در مراقبت از سلامت پوست است. استفاده روزانه از ضدآفتاب یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکارها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست محسوب می‌شود.

مرجانیان با بیان اینکه پوست انسان حتی در روزهای ابری نیز در معرض اشعه‌های فرابنفش قرار دارد، گفت: اشعه UVA از شیشه عبور می‌کند و در بلندمدت می‌تواند موجب پیری زودرس پوست، ایجاد چین‌وچروک و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست شود.وی ادامه داد: اشعه UVB نیز عامل اصلی آفتاب‌سوختگی است و قرار گرفتن مکرر در معرض آن، احتمال آسیب به سلول‌های پوستی و بروز سرطان پوست را افزایش می‌دهد؛ از این رو محافظت از پوست نباید به روزهای گرم تابستان محدود شود و استفاده از ضدآفتاب باید به یک عادت روزانه تبدیل شود.مرجانیان تأکید کرد: علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، پوشیدن لباس مناسب، استفاده از کلاه و عینک آفتابی و پرهیز از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید، به‌ویژه در روزهایی که شاخص اشعه فرابنفش بالاست، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست و کاهش آسیب‌های ناشی از نور خورشید دارد.

کمک صبحانه به نوجوانان برای انتخاب غذای بهتر

یک مطالعه جدید می‌گوید نوجوانانی که به طور منظم هر روز صبحانه می خورند، احتمال بیشتری دارد که در بقیه روز انتخاب‌های غذایی سالم داشته باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند نوجوانانی که صبحانه می‌خوردند، همچنان به اندازه کسانی که وعده غذایی صبح را حذف می‌کردند، کالری روزانه مصرف می‌کردند، اما احتمال کمتری داشت که غذاهای پرقند یا پرچرب انتخاب کنند.

«اما براون»، محقق ارشد و دانشجوی دکترا در دانشگاه تگزاس، در یک نشست خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اضافه کردن صبحانه، به ویژه صبحانه‌ای غنی از پروتئین، می‌تواند راهی مؤثر برای بهبود دریافت مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی در میان نوجوانان باشد.»

برای مطالعه جدید، محققان ۱۲۸ نوجوان ۱۴ تا ۲۱ ساله را که گزارش داده بودند حداقل شش بار در هفته صبحانه نمی‌خورند، استخدام کردند.

شرکت‌کنندگان به طور تصادفی به یکی از سه گروه تقسیم شدند. یک گروه به مدت شش ماه هر روز صبحانه متعادل می‌خوردند، گروه دوم صبحانه‌ای با پروتئین بالا می‌خوردند و گروه سوم طبق معمول به حذف صبحانه ادامه دادند.

تیم تحقیق برای گروه‌هایی که صبحانه می‌خوردند، وعده‌های غذایی شامل غذاهای رایج صبحانه مانند همبرگر تخم‌مرغ و اسموتی تهیه کرد. وعده‌های غذایی متعادل صبحانه حاوی حدود ۱۵ گرم پروتئین و وعده‌های غذایی پرپروتئین حدود ۳۰ گرم بود.

براون گفت: «اگرچه اکثر افراد فکر می‌کنند صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است، اما شواهد زیادی برای تأیید این ایده وجود ندارد.

ما می‌خواستیم ببینیم که آیا مصرف صبحانه با پروتئین بالا، مصرف مواد مغذی را افزایش می‌دهد و باعث تغذیه سالم‌تر در طول روز می‌شود یا خیر.»

همچنین از جوانان به طور منظم خواسته شد تا آنچه را که در ۲۴ ساعت گذشته خورده‌اند، گزارش دهند.

نتایج نشان داد افرادی که صبحانه می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که صبحانه نمی‌خوردند، دسر، شیرینی و شکلات کمتری مصرف کردند. به ویژه، گروه پروتئین بالا، قند افزودنی کمتری نسبت به دو گروه دیگر مصرف کردند.

محققان گفتند که هر دو گروه صبحانه همچنین سطوح بالاتری از مواد مغذی مهم مانند فیبر، آهن، روی و کولین را دریافت کردند.

محققان در مرحله بعدی قصد دارند بررسی کنند که آیا مصرف پروتئین بیشتر در وعده صبحانه می‌تواند افکار و هوس‌های غذایی افراد را در طول روز تغییر دهد یا خیر.

یک راز علمی جدید درباره کافئین؛ فواید غیرمنتظره و هشداری در مورد نوشیدنی‌های انرژی‌زا

یک تحقیق علمی جدید نشان داده است که کافئین می‌تواند انرژی و تمرکز را برای بدن فراهم کرده و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را کاهش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی- آخرین تحقیقات علمی نشان داده است که مصرف متعادل کافئین، انرژی و تمرکز را برای بدن فراهم می‌کند و همچنین ممکن است با کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت و پارکینسون مرتبط باشد. با این حال، طبق گزارشی در واشنگتن پست، دانشمندان نسبت به مصرف بیش از حد کافئین یا وابستگی به نوشیدنی‌های انرژی‌زا هشدار می‌دهند.

راز ۴۰۰ میلی‌گرم

به طور متوسط، افراد روزانه حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین، معادل سه فنجان کوچک اسپرسو، از طریق منابع مختلفی مانند قهوه، چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و شکلات مصرف می‌کنند.

طبق آخرین مطالعات، مصرف روزانه تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین، معادل حدود سه تا پنج فنجان قهوه، برای اکثر بزرگسالان سالم بی‌خطر تلقی می‌شود.

مطالعات مشاهده‌ای در مقیاس بزرگ و آزمایش‌های بالینی کوچک نشان داده‌اند که مصرف کافئین، به ویژه از قهوه و چای، با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، حملات قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و اختلالات ریتم قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی مرتبط است.مطالعات همچنین نشان داده‌اند افرادی که به طور منظم قهوه یا چای می‌نوشند، نسبت به افرادی که این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کنند، کمتر به بیماری پارکینسون مبتلا می‌شوند.فواید کافئین محدود به پیشگیری از این بیماری نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که به افزایش هوشیاری و توجه، بهبود تمرکز، سرعت بخشیدن به زمان واکنش و افزایش عملکرد ذهنی کمک می‌کند.

هشدار در مورد نوشیدنی‌های انرژی‌زا

محققان تأکید می‌کنند که کافئین یک درمان جادویی نیست. گرگوری مارکوس، استاد قلب و عروق در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، اظهار داشت که "مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، لرزش، حالت تهوع، ناراحتی معده و بی‌خوابی شود. "

مارکوس توضیح داد که بیشتر فواید سلامتی شناسایی شده در مطالعات محدود به کافئین طبیعی موجود در قهوه، چای و شکلات است. او خاطرنشان کرد که هیچ مدرکی برای اثبات فواید نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا محصولات حاوی کافئین مصنوعی، مانند برخی مکمل‌های غذایی، برای سلامتی وجود ندارد.وی افزود که داده‌های موجود در مورد نوشیدنی‌های انرژی‌زا به یافته‌های نگران کننده‌ای اشاره دارند، زیرا آنها با افزایش خطر اختلالات جدی ریتم قلب و احتمالاً نارسایی قلبی مرتبط هستند.

آخرین شواهد علمی نتیجه می‌گیرند که مصرف متعادل کافئین، به ویژه از منابع طبیعی، می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد، در حالی که مصرف بیش از حد یا وابستگی به نوشیدنی‌های انرژی‌زا همچنان انتخابی است که خطرات سلامتی را به همراه دارد که نباید نادیده گرفته شوند.

درختان از افراد در برابر افسردگی محافظت می کنند

یک مطالعه طولانی مدت استرالیایی نشان داده است که زندگی در محله هایی با درختان بیشتر ممکن است به محافظت در برابر افسردگی در سنین بالاتر کمک کند.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، بر اساس بیانیه دانشگاه نیو ساوت ولز استرالیا، این یافته ها نقش بالقوه برنامه ریزی شهری را در حمایت از پیری سالم و سلامت روان نشان می دهد.این تحقیق، بیش از ۱۰۰۰ استرالیایی مسن ۷۰ تا ۹۰ ساله را به مدت ۱۲ سال مورد بررسی قرار داد و دریافت افرادی که در مناطقی با پوشش درختان بیشتر زندگی می کردند در طول زمان علائم افسردگی کمتری را تجربه کردند.محققان بررسی کردند که چگونه ویژگی‌های محله، از جمله درخت، پارک، دسترسی به اقیانوس‌ها، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، دسترسی به امکانات رفاهی و آلودگی هوا، با تغییرات علائم افسردگی مرتبط است.این مطالعه گفت که قرار گرفتن طولانی مدت بیشتر در معرض درختان به طور مداوم با سطوح پایین تر افسردگی مرتبط است و افزود که افسردگی تقریباً از هر پنج بزرگسال بالای ۶۰ سال در سراسر جهان یک نفر را تحت تاثیر قرار می دهد.

خطر رژیم غذایی نامنظم و از دست دادن عضله در افراد میانسال

یک مطالعه جدید می‌گوید افراد میانسال اگر وزنشان به دلیل رژیم غذایی نامنظم، «یویو» شود، در معرض خطر بیشتر از دست دادن عضله هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند افرادی که مرتباً وزن کم کرده و دوباره وزن اضافه می‌کنند، در طول یک دوره چهار ساله تقریباً چهار برابر بیشتر از افرادی که وزنشان نسبتاً ثابت مانده بود، عضله ران از دست دادند.

دکتر «توماس لینک»، محقق اصلی و استاد رادیولوژی در دانشگاه کالیفرنیا-سانفرانسیسکو، گفت: «وقتی وزن افراد چرخه‌ای می‌شود، مقدار زیادی عضله همراه با چربی از دست می‌دهند و عضله به دست نمی‌آورند.»او در یک بیانیه خبری گفت: «این به ما می‌گوید که درک چگونگی محافظت از عضلات در حین کاهش وزن برای سلامت کلی افراد مهم است.»مطالعات اخیر گزارش داده‌اند افرادی که مصرف داروهای کاهش وزن GLP-۱ مانند Ozempic یا Zepbound را متوقف می‌کنند، تقریباً دو سوم وزنی را که از دست داده‌اند، دوباره به دست می‌آورند.

محققان گفتند همچنین نگرانی‌هایی وجود داشته است مبنی بر اینکه افرادی که داروهای GLP-۱ مصرف می‌کنند، همزمان با کاهش وزن، توده عضلانی را نیز همراه با چربی بدن از دست می‌دهند.

لینک گفت: «کاهش چربی تنها یک قطعه از یک پازل بسیار بزرگتر است که شامل چگونگی تأثیر کاهش وزن بر آرتروز، عضله، استخوان و سایر عوامل می‌شود.»

برای بررسی این نگرانی‌ها، محققان اسکن‌های MRI و داده‌های سلامت بیش از ۱۴۰۰ فرد میانسال شرکت‌کننده در یک مطالعه طولانی مدت در مورد آرتروز زانو را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان گفتند که اکثر افراد در طول یک دوره چهار ساله وزن ثابتی را حفظ کردند، اما تقریباً ۸۰ نفر کاهش و افزایش وزن یویو را تجربه کردند.

اسکن‌های MRI نشان داد افرادی که وزنشان چرخه‌ای شد، تقریباً ۴ درصد از حجم عضلات ران خود را از دست دادند، در مقایسه با حدود ۱ درصد در بین افرادی که وزنشان ثابت ماند.

لینک گفت: «ما باید درک بهتری از چگونگی تأثیر کاهش وزن بر بدن داشته باشیم، آن هم به روش‌هایی غیر از اعداد روی ترازو.»

محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد افرادی که به سرعت از طریق رژیم غذایی یا داروهای GLP-۱ وزن کم می‌کنند، باید بر حفظ عضلات تمرکز کنند.

با این شربت گوارا "غلظت و فشار خون" را ضربه فنی کنید

از جمله بیماری‌هایی که امروز طیف گسترده‌ای از مردم با آن دست‌به گریبان هستند، فشار خون و غلظت خون است که در صورت عدم درمان، این دو بیماری می‌توانند منشا ایجاد امراض دیگری شوند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، برخلاف آنچه برخی تصور می‌کنند که برای درمان فشار خون بالا یا غلظت خون، مصرف داروهای شیمیایی ضروری است، با رعایت برخی تدابیر ساده و گنجاندن مصرف برخی از خوراکی‌ها در رژیم غذایی روزانه می‌توان این دو بیماری را درمان کرد.در ادامه نحوه تهیه "شربت عناب" آموزش داده شده است که با آغاز فصل تابستان می‌توان از این شربت خوشمزه و گوارا نوشید و در عین حال، مصرف این شربت خانگی، کمک شایانی به درمان فشار خون بالا، غلظت خون و غلبه گرما، صفرا و عوارض ناشی از آن دارد.

برای درست کردن شربت عناب، مقداری "عناب" را نیم‌کوب کنید و در داخل یک ظرف آب بریزید و اجازه دهید به مدت ۱۲ ساعت خیس بخورد.

در ادامه این عناب‌های خیس‌خورده را به همراه آب داخل ظرف بجوشانید تا پخته شوند و در ادامه این ترکیب را با یک تکه پارچه نخی تمیز صاف کنید و آب حاصل از آن را مجدد بجوشانید تا نصف شود.

در پایان باید یک‌ونیم برابر حجم این شربت به آن شکر اضافه کنید و اجازه دهید با جوشیدن به قوام لازم برسد؛ حالا دیگر شربت عناب و مصفای خون شما آماده است و برای هر بار مصرف، نصف استکان از این شربت را با نصف استکان آب خنک مخلوط و نوش جان کنید.منبع:تسنیم