

خواص حلیم در طب سنتی

حلیم طبع گرم و خشک دارد. به این معنی که مصرف حلیم، باعث افزایش حرارت و خشکی در بدن می‌شود. به همین دلیل، مصرف زیاد حلیم ممکن است برای برخی افراد با وضعیت‌های خاص مانند بیماری‌های گوارشی حساس یا بیماری‌های قلبی-عروقی مضر باشد. با این حال در طب سنتی برای برخی بیماری‌های خاص مثل سرماخوردگی، سرفه و برونشیت، مصرف حلیم به عنوان داروی گیاهی توصیه می‌شود.



همچنین حلیم به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی مفید برای افراد سالم به میزان مناسبی به عنوان یک غذای سالم و مفید تلقی می‌شود. در کل میزان مصرف حلیم برای هر فرد بستگی به وضعیت سلامتی، سن، جنسیت و فعالیت‌های روزانه‌اش دارد و برای مصرف مناسب بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

در طب سنتی این غذا به عنوان یک غذای تقویتی و گرم‌زا استفاده می‌شود. این غذا به دلیل داشتن اثرات دمنوش‌های گرم‌زا مانند تقویت‌کنندگی معده و کبد، سودمند برای افرادی است که به دلیل ضعف معده و کبد، دچار سرماخوردگی و سایر علائمی همچون سردرد و خستگی هستند. همچنین حلیم گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌تواند به بهبود گوارش کمک کرده و از یبوست جلوگیری کند.

با این حال برای افرادی که به دلیل طبع گرم و خشک بدن دارای علائمی همچون گرما، خشکی دهان و لثه، قرمزی چشم، تب و احتقان هستند، مصرف حلیم گندم مناسب نیست. همچنین برای افرادی که به دلیل اضطراب، خشم و روحیه بد، دچار علائمی همچون خشکی و گرما در بدن هستند، مصرف حلیم گندم نیز مناسب نیست. در هر صورت بهتر است قبل از مصرف هرگونه غذایی، با پزشک خود مشورت کنید.

چاردیواری

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۶ آذر ۱۴۰۲

شناسنامه

سردبیر: زهرا چیدری

مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی

اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی

مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی

صفحه آرا: آزاده روغنی

گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی فرد

ویراستار: سودابه تندر

@Chardivariij
Chardivariij
۳۰۰۰۱۱۲۱۹
4divari@jamejamonline.ir



سیرتا پیاز پخت یک حلیم خوش عطر و طعم

حلیم، خوراکی گرم برای روزهای سرد

آب حلیم نباید تبخیر شود، چون زمان سرد شدن حلیم سفت‌تر می‌شود تا حلیم قوام یابد. مرحله هفتم: حلیم قوام یافته را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم تا کمی از حرارت بیفتد و خنک شود. سپس داخل ظرف مورد نظر می‌ریزیم و با شکر و دارچین آن را تزئین می‌کنیم. البته می‌توانید کمی روغن مجدداً روی آن بریزید و با نان تازه نوش جان کنید.

نکات پخت حلیم

برای این‌که حلیمی خوشمزه‌تر داشته باشیم، بهتر است از گوشت گردن، سرسینه یا دنده گوسفندی استفاده کنیم. هرچقدر مقدار گوشت حلیم بیشتر باشد، حلیم کشار و خوشمزه‌تر خواهد شد.

حلیم باکنجد

اضافه کردن کنجد به حلیم گندم، باعث می‌شود که حلیم مقوی‌تر و خوشمزه‌تر شود. برای این‌که حلیم گندم را با کنجد تهیه کنیم، پس از این‌که حلیم به طور کامل پخت به دلخواه یک یا دو قاشق غذاخوری کنجد خام به حلیم اضافه کرده و به خوبی مخلوط می‌کنیم.

حلیم با گندم پوست‌دار

اگر بخواهیم برای تهیه حلیم گندم از گندم کامل پوست‌دار استفاده کنیم، باید زمان بیشتری برای تهیه این غذا اختصاص دهیم. روش پخت یکسان است، فقط زمانی که گندم به طور کامل پخت و لعاب انداخت، باید آن را صاف کنیم تا پوسته‌های گندم جدا شود.

با سرد شدن هوا، بهتر است تغذیه خودمان را متناسب با سرمای هوا تغییر دهیم و از غذاهایی با طبع گرم بیشتر استفاده کنیم. حلیم یا حلیم گندم، یکی از غذاهای سنتی و بسیار خوشمزه ایرانی است که بیشتر به عنوان صبحانه مورد استفاده قرار می‌گیرد و از نگاه طب سنتی، طبعی گرم دارد. این غذا ترکیب بسیار ساده‌ای دارد و مهم‌ترین ماده تشکیل‌دهنده آن، گندم یا بلغور گندم است. حلیم را به سلیقه خود می‌توانیم با انواع گوشت‌های قرمز و سفید درست کنیم.

مرحله سوم، طرز تهیه حلیم گندم

تا یک بند انگشت روی آن آب می‌ریزیم و بلافاصله پیاز را پوست گرفته، می‌شویم، از وسط نصف می‌کنیم و به گوشت اضافه می‌کنیم تا بوی زهم گوشت را بگیرد و کمی زردچوبه نیز روی گوشت می‌پاشیم.

مرحله چهارم: حالا قابلمه را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و در آن را می‌گذاریم تا گوشت کاملاً مغزپخت شود. سپس گوشت پخته شده را داخل صافی می‌گذاریم، صبر کنیم تا خنک شود. همین طور پیای گندم را هم می‌زنیم تا ته نگیرد.

مرحله پنجم: گوشت خنک شده را ریش ریش می‌کنیم و زمانی که گندم کاملاً پوره شد، به آن می‌افزاییم و بلافاصله کمی نمک نیز اضافه می‌کنیم. سپس به هم زدن ادامه می‌دهیم، یک قاشق غذاخوری روغن نیز به مواد اضافه می‌کنیم، حرارت را ملایم می‌کنیم و مجدد به هم زدن ادامه می‌دهیم.

مرحله ششم: چون حرارت را ملایم کرده‌ایم و امکان ته گرفتن حلیم بیشتر است و می‌خواهیم آب اضافه حلیم تبخیر شود، (البته دقت کنید همه

مواد لازم برای ۴ نفر

گندم پوست‌کنده	۲۰۰ گرم
گوشت گوسفندی	۲۰۰ گرم
پیاز برای گرفتن بوی گوشت	۱ عدد
شکر و روغن	به اندازه کافی
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
نمک و دارچین	به اندازه کافی

دستور تهیه حلیم گندم

مرحله اول: گندم‌های پوست‌کنده را داخل کاسه‌ای بزرگ می‌ریزیم و تا سطح، روی گندم‌ها آب ریخته و اجازه می‌دهیم یک شب خیس بخورد. بعد آنها را آبکشی می‌کنیم و داخل قابلمه موردنظر برای پخت حلیم می‌ریزیم.

مرحله دوم: شش لیوان آب نیز به گندم اضافه می‌کنیم و قابلمه را روی حرارت کم می‌گذاریم تا به مرور زمان گندم‌ها بپزد. زمانی که به جوش آمد، به طور مداوم هر پنج دقیقه یک بار آن را هم می‌زنیم تا ته نگیرد. گوشت را نیز داخل قابلمه‌ای قرار می‌دهیم.

برگ سبز خودرو پز ۲۰۶ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید روغنی پلاک ۸۲۷ ۵۳۷ ۸۶ ط شماره موتور 163B0179701 شماره شاسی 5567137 و شماره شاسی NAS411100G1201107 و شماره پلاک ۲۶ م ۶۱۸ ایران ۶۸ به نام سید سعید مهری مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز خودرو پز ۲۰۶ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید روغنی پلاک ۸۲۷ ۵۳۷ ۸۶ ط شماره موتور 163B0179701 شماره شاسی 5567137 و شماره شاسی NAS411100G1201107 و شماره پلاک ۲۶ م ۶۱۸ ایران ۶۸ به نام سید سعید مهری مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

قرارداد مسکن مهر پیام ماهدشت به نام اینجانبان فریبا علیرضایی فرزند یحیی به شماره ملی ۰۰۵۰۵۳۹۱۰۸ متولد تهران و الهام فرجی رحیم بیگلر فرزند عباس به شماره ملی ۱۴۵۰۲۵۶۹۲۹ متولد اردبیل واقع در کرج ماهدشت، مسکن مهر پیام سه راهی اول میدان آبتوس مجتمع A1 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مهناز زارع فرزند مهدی به شماره شناسنامه ۸۷۵۳ صادره از کرج مقطع کارشناسی رشته مهندسی تکنولوژی نرم‌افزار کامپیوتر صادره از واحد دانشگاهی کرج با شماره سریال ۰۷۷۹۰۲۲۰۲۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به نشانی: کرج، انتهای رجایی شهر، تقاطع بلوار موشن و استقلال، صندوق پستی ۳۱۴۸۵-۲۱۳ ارسال نماید.