

خواص و دستور تهیه «ماءالجبن» (آب پنیر یا آب ماست)

بعضی‌ها مزه آب پنیر یا آب ماست را دوست ندارند، در حالیکه دیگران آنرا خیلی دوست دارند. آب پنیر یا آب ماست مایعی است که هنگام تهیه پنیر یا ماست از شیر جوشیده و غلیظ شده درست می‌شود و روی سطح پنیر یا ماست قرار می‌گیرد. در حالی که تمام پروتئین به پنیر یا ماست منتقل می‌شود، مواد حیاتی، در آب آنها جمع می‌گردد. خاصیت آب پنیر و آب ماست، یکسان می‌باشد و به آنها «ماءالجبن» می‌گویند.

خاصیت «ماءالجبن» (آب پنیر یا آب ماست): «ماءالجبن» از یبوست جلوگیری می‌کند. منبع پروتئین خوبی برای مشکلات کلیوی است و سلولهای ایمنی بدن را فعال می‌کند. خاصیت اصلی ماءالجبن سم‌زدایی از کل بدن است و به دلیل نفوذ سریع در تمام عروق انتهایی و ریز بدن (مویرگها)، کل بدن را از اخلاط غلیظ و گرفتگی عروق ریز پاکسازی می‌کند. به همین دلیل، در درمان انواع لکهای پوستی، انواع سده‌ها، انواع سوءمزاجها و انواع اختلالات خلقی مفید است. با توجه به اینکه امروزه به دلیل آلودگی هوا و انواع غذاهای کارخانه‌ای، میزان سموم موجود در خون و کبد زیاد است، توصیه می‌شود افراد سالم نیز به نوشیدن آن مداومت داشته باشند.

ماءالجبن دارویی است ضد سودا و پاک کننده اخلاط فاسد خون و کبد، برای برطرف شدن لکه‌های پوست بدن و صورت به غایت مفید است. در درمان بیماریهای وسواس، واریس، بواسیر، افسردگی، حساسیت پوستی، پسوریازیس، بوی بد دهان، آکنه (جوش صورت)، یبوست مزمن، خارش پوستی، شوره سر، درد سیاتیک، شقاق و شماری دیگر از بیماریهای صعب‌العلاج مجرب است.

شیخ‌الرئیس «بوعلی سینا» در کتاب «قانون در طب»، می‌فرماید: در تمام طب، هیچ مقوله‌ای را به اندازه این دو، مظلوم و فراموش شده نیافتیم؛ اول حجامت و سپس ماءالجبن.

با توجه به اینکه «ماءالجبن» مقدار کمی چربی و پروتئین دارد، ولی دارای مقادیر زیادی مواد معدنی خصوصاً کلسیم و ویتامین‌های محلول در آب مثل: ب ۲ و ب ۶ می‌باشد؛ در مقایسه با شیر، میزان مواد با ارزش آن در هر کالری بیشتر است. بنابراین، به فردی که باید چربی و پروتئین کمی مصرف کند و در مقابل، به مواد معدنی و ویتامین نیاز دارد، توصیه می‌شود آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن) بیشتری مصرف کند.

مصرف «ماءالجبن»، نه بار کلیه‌ها را سنگین می‌کند و نه دارای پروتئین است که در اثر تجزیه مواد تشکیل‌دهنده که باعث چاق شدن باسن و ران و شکم گردد. [توجه: کلیه‌ها می‌توانند مقادیر کم پروتئین را تحمل کنند. زیرا در صورت مصرف زیاد پروتئین، مواد حاصل از تجزیه آن، فشار را در کلیه‌ها افزایش داده و در نهایت اجزاء تشکیل‌دهنده کلیه‌ها، صدمه دیده و حساس می‌شوند.]

به استثنای آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن)، تقریباً تمام مواد لبنی که منبع تأمین کلسیم و ویتامین می‌باشند، دارای مقادیر زیادی پروتئین هستند. «ماءالجبن» دارای مقادیر کمی پروتئین است و بدن می‌تواند به راحتی از این مقدار پروتئین، به طور مطلوب استفاده کند. بنابراین، برای افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده‌اند، «ماءالجبن» به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود.

با نوشیدن آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن)، به جنگ سلولهای چربی بروید. با رژیم محتوای «ماءالجبن»، خیلی از افراد چاق، وزن خود را کم می‌کنند. نبودن چربی، پایین بودن کالری، و وجود ویتامین و مواد معدنی در آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن)،

بدون ایجاد کمبود مواد مغذی، لاغر شدن را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، خوردن «ماءالجبن»، هضم غذا را شدت می‌بخشد. علاوه بر باکتریهای اسید لاکتیک موجود در آب پنیر یا آب ماست تازه (ماءالجبن)، پروتئین موجود در آن، به سیستم ایمنی بدن قدرت می‌بخشد.

کسانی که از یبوست رنج می‌برند، با خوردن آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن)، می‌توانند این مشکل را رفع کنند. کافی است هر روز یک لیوان «ماءالجبن» بنوشند. با نوشیدن «ماءالجبن»، اسید لاکتیک و میکروبیهای اسید لاکتیک موجود در «ماءالجبن»، روده را به راحتی تحریک می‌کند.

تذکر: کسانی که یبوست ندارند، باید از مصرف زیاد آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن) خودداری کنند. زیرا، باعث اسهال می‌شود.

دستور تهیه آب پنیر یا آب ماست (ماءالجبن)

یک کیلو شیر را جوشانده، بلافاصله بعد از جوش آمدن، شعله را خاموش کرده و دو سوم استکان سکنجبین ترش یا سرکه خانگی در آن بریزید و کمی صبر نمایید تا شیر به اصطلاح بریده شود. اگر شیر بریده نشد، می‌توانید چند قاشق غذاخوری دیگر سرکه خانگی به آن اضافه نمایید تا بریده شود. سپس شیر بریده شده را درون کیسه پارچه‌ای ریخته و آگیری نمایید. به آب حاصل از این فرایند، «ماءالجبن» می‌گویند. پس از فشردن کیسه پارچه‌ای برای گرفتن ماءالجبن خواهید دید که یک کف سفید روی آب نقش می‌بندد که باید این کف گرفته شود.

میزان مصرف ماءالجبن بدین صورت است: روزانه یک لیوان بزرگ (۲۵۰ میلی‌لیتر) ناشتا میل شود. در صورتی که بیمار مشکل معده داشت، باید ابتدا معده را اصلاح کند، سپس مصرف ماءالجبن را آغاز نماید، یا می‌تواند همزمان با اصلاح معده، مصرف را شروع کند. در صورت مشاهده استفراغ یا روان شدن معده (حالت اسهال)، باید گفت که این موارد طبیعی است و نوعی سم‌زدایی از بدن می‌باشد.

دستور مصرف ماءالجبن:

۱- می‌توانید در یک نوبت، برای سه روز ماءالجبن آماده نمایید. ماءالجبن باید ولرم مصرف شود.

۲- برای هم زدن آن بهتر است از قاشق چوبی استفاده شود.

۳- مدت مصرف ۲ ماه می‌باشد، در صورت نیاز تا ۶ ماه ادامه می‌یابد.

۴- مقدار مصرف، قابل تغییر است.

۵- در صورتیکه علائم غلبه سودا دارید، در زمان نزدیک به جوش (قبل از بجوش آمدن شیر و اضافه کردن سرکه)، دو قاشق «افتیمون» را در یک پارچه بسته و ۵ بار، به مدت هر بار ۳۰ ثانیه، در شیر زده شود (به مانند چای نپتون).

۶- مصرف در همه سنین بلامانع است.