

اگر دنبال اطلاعاتی کامل و جامع راجع به قاووت (قووتو) هستید این مطلب کاملاً برای شما آماده شده است

## قاووت (قوتو) چیست؟

قاووت، در لهجه کرمانی به آن قُووتو و در بعضی از لهجه‌ها قُوْتو، قُویت یا قُبیت و در گویش چهاردولی به آن قاوویت می‌گویند .

قاووت نوعی قهوه است که از زمان آقامحمدخان قاجار در کرمان تولید می‌شود و از سوغاتی‌های کرمان است که قدمتی طولانی دارد این پودر خوراکی که در واقع باید آن را نوعی شیرینی به حساب آورد در انواع مختلفی تولید شده و خواص دارویی بسیار زیادی دارد.



متخصصان امر تغذیه سفارش می‌کنند به علت فواید زیاد قاووت باید آن را در آینده‌ای نزدیک جانشین تنقلات و شیرینی‌جات کنیم .

قاووت در واقع و به طور خلاصه یک بمب انرژی محسوب می‌شود. میتوان قاووت را به عنوان صبحانه ، میان وعده یا وعده پایانی شب میل نمود.

با توجه به ترکیبات موجود در قاووت، این سوغات مغذی شیرین می‌تواند منبع خوب اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیبات ضد اکسایند باشد.

مردم کرمان از دیرباز تاکنون این ماده را به اشکال گوناگون بکار می‌برده‌اند از جمله اینکه در ایام عید نوروز طبق سنت برای پذیرایی از میهمانان و معمولاً رسم است هنگامی که خانمی زایمان می‌کند جهت تقویت به او قاووت می‌دهند و از مهمانانش نیز با قاووت پذیرایی می‌کنند

گیاهان دارویی متعددی در تهیه و تولید قوتو بکار می‌روند که برخی از این مواد را بایستی ابتدا بو داده و سپس با یکدیگر مخلوط و آسیاب کرد .

## انواع قاووت

چهل گیاه

مغز بادام و گردو

نخود و نارگیل

گل محمدی

خشخاش

عدس

پسته

گل گاو زبان

نخود

کنجد

خرما

و...

اما مهمترین آنها قاووت خشخاش و قاووت گل محمدی ، پسته و عدس می باشد .



## خواص قاووت

- رفع بی خوابی
- داشتن خواب عمیق
- سرگیجه
- استخوان درد
- کمر درد
- تقویت چشم و اعصاب
- تقویت قوای جسمانی
- جلوگیری از ریزش مو و ابرو
- رفع درد دندان
- مسهل
- ضد نفخ
- ضد باکتری
- رفع خستگی
- تقویت حافظه

- افزایش مقاومت زنان در زمان بارداری
- موثر در رشد جنین
- موثر در کاهش درد برای زنان در زمان قاعدگی
- کاهش ضعف و ناتوانی در افراد کهنسال
- دارای ویتامین A
- ویتامین E
- امگا-۳
- افزایش شیر در زنان شیرده
- درمان بیماری کم خونی
- رفع بی حالی و کسلی
- آهن
- کلسیم
- فسفر
- روی
- به دلیل اینکه قاووت از دانه های روغنی و گیاهان دارویی تهیه میشود سرشار از اسید های چرب . امگا ۳ و ۶ آنتی اکسیدان های طبیعی و کلاژن ساز طبیعی میباشد



## خواص قاووت در بارداری

این پودر مغذی و نیروزا می باشد مصرف قاووت در بارداری مجاز است و سبب تقویت هوش و استخوان و رشد جنین می گردد. اگر می خواهید جنینتان استخوان بندی محکمی داشته باشد بنا بر توصیه اولیا دین از قاووت استفاده نمایید.

## خواص قاووت برای کودکان

خواص قاووت برای کودکان نیز شامل افزایش رشد ذهنی، تقویت استخوان ها و رشد کامل بدن و تقویت قوای دفاعی بدن می گردد.

## خواص قاووت برای افزایش میل جنسی

بهترین خوردنی گیاهی برای افزایش میل جنسی در آقایان و خانم ها قاووت یا همان قوتو چهل گیاه کرمان می باشد. قاووت چهل گیاه از موادی مثل دارچین، فلفل، زنجبیل، شاهدانه، قهوه، گزنه، رازیانه، جوز هندی به نسبت های مختلف تشکیل شده است. تمامی این مواد در افزایش میل جنسی و جلوگیری از زود انزالی موثر می باشد.

## مضرات قاووت

مضرات قاووت کرمان بسیار کم است و تنها مضرات قاووت به علت زیاده روی در مصرف آن موجب بروز چاقی و یا جوش و خارش به علت گرمای زیاد این ماده در بدن می گردد.

## ترکيبات اصلي قاووت

- ارد نخود چي
- پودر پسته
- رازيانه
- پودر مغز گردو
- شکر (مقداری کم)
- قهوه
- تخم خرفه
- خشخاش
- بذر کتان
- گشنيز
- روپاس
- سياهدانه
- جدوا
- هل
- کنجد
- تخم کاهو
- جو

## خواص مواد تشکیل دهنده قاووت

- تخم خرفه : دارای طبیعت سرد، مدر و ضد کرم کدو
- تخم گشنیز: طبیعت سرد و هضم کننده غذا، نیرو دهنده، ضد تشنج، ضد سرع و ضد کرم
- بذر کتان : طبیعت گرم، افزایش دهنده ادرار و رفع کننده یبوست
- بذر جو: طبیعت سرد، درمان بیماری‌های قلبی، یبوست و دیگر اختلالات هاضمه و کاهش دهنده کلسترول
- بذر کاهو: طبیعت سرد، شیرزا، ضد درد، مدر، التیام دهنده زخم و بواسیر، رفع کننده ناراحتی‌های کبد و خواب آور
- هل : طبیعت کمی گرم و خشک، تقویت کننده معده، مفید برای درمان تهوع، نفخ، سنگ کلیه و کیسه صفرا و به طور کلی مقوی
- سیاه دانه : طبیعت خیلی گرم، بادشکن، ملین و دافع سموم
- تخم آفتابگردان: مدر و به علت دارا بودن ویتامین A مفید برای قوه بینایی
- کنجد: طبیعت گرم، نرم کننده صدا و روده، رفع کننده خشونت حلق و غنی از ید
- مورد دانه : طبیعت معتدل، تقویت کننده و مقوی معده و مفید برای درمان خونروی از اعضاء، مفید در درمان روماتیسم، اسهال و بیماری‌های مجاری تنفسی
- بذر کنف: طبیعت گرم و خشک، نیرو بخش، ملین، مدر، ضد انگل و تسکین دهنده اعصاب
- فلفل سیاه : طبیعت خیلی گرم و خشک، مقوی معده و محرک اشتها و ضد مسمومیت
- قهوه : طبیعت سرد و خشک، نیرو بخش و تقویت کننده و موثر در درمان بیماری‌های ریوی، حصه و...
- دانه خشخاش : طبیعت سرد، خواب آور، مخدر، افزایش دهنده وزن، تقویت کننده حواس و مفید برای کلیه، کبد و درمان اسهال از دیگر اجزایی که در ترکیبات قاووت ممکن است استفاده شود، عبارتند از گندم، دارچین، تخم خربزه، زنجبیل، مغز پسته، نخودچی و میخک درختی

## طریقه مصرف قاووت

بسیاری از اهالی استان کرمان معمولاً روزانه چند قاشق از قووتو را مصرف می کنند. برخی نیز آن را در آب جوش می ریزند و استفاده می کنند. گرچه می توان آن را با شیر یا چایی نیز مصرف کرد.

قاووت را میتوان همراه نوشیدنی و یا به صورت پودر میل نمایید

در آب جوش (ولرم) حل کنید و میل کنید

در شیر ولرم حل کرده و میل کنید

در سه شیره مخلوط و میل نمایید

در شیره ارده مخلوط کرده و میل کنید

در ارده و عسل مخلوط کرده و میل کنید

میتوانید این پودر مکمل را خالی میل کنید

برای خرید قاووت میتوانید به سایت زیر مراجعه کنید و قاووت درجه یک کرمانی را درب منزل تحویل بگیرید

[Soghatekerman.ir](http://Soghatekerman.ir)