

انعش نفسك واروى عطشك ☑ أفضل 6 مشروبات تهزم بها الطقس الحار



الأحد 15 مايو 2016 03:05 م

فى ظل الارتفاع الشديد فى درجات الحرارة، عليك ابتكار أساليب جديدة للتغلب على هذا المناخ، وترطيب جسمك قدر الإمكان، فبعض المشروبات الطبيعية فى منزلك قد تنقذك من جفاف الجسم والشعور بالعطش وتوفر لك شعورا بالارتواء والترطيب ☑

وفى هذا الطقس الحار، ننصحنا الدكتورة نايبة مهنا - أستاذ الأغذية والألبان والبكتيريا بالمركز القومى للبحوث بأهمية بعض المشروبات الصحية والسريعة التى تعمل على ترطيب الجسم، وكذلك تشعر شاربها بالارتواء، للتغلب على درجات الحرارة المرتفعة، ناصحة بالبعد نهائيا عن المشروبات الغنية بالسكر ومحاولة استبدالها بالعسل الطبيعى أو بدون إن أمكن ☑

كما أكدت على أن الفاكهة الصيفية هى مرطب طبيعى للجسم إذ تحولت إلى عصير ☑

ومن أهم هذه المشروبات الطبيعية المرطبة للجسم والتى ينصحك بها الأطباء:

- عصير البطيخ الطبيعى، مرطب طبيعى وبه عناصر معدنية هائلة .
- عصير الليمون بالنعناع: على رأس هذه القائمة المنعشة، ويفضل ألا يكون غنى بالسكر بل بقليل من العسل الأبيض كبديل، فهو يروى العطش ويرطب الجسم ☑
- عصير المشمش الطبيعى المخفوق منزليا والغنى بفيتامين سى ☑
- عصير الكنتالوب الطبيعى الذى يروى العطش ودون إضافات، فهو مرطب جيد ☑
- البرتقال الصيفى: عصير رائع للشعور بالانتعاش ☑
- اللبن البارد : كوب بارد مرطب كاف لترطيب الجسم جيدا .