

تطهير الكلى ☐☐ تعرّفني على فوائد عصير البطيخ وطريقة إعداده



الاثنين 13 يونيو 2016 02:06 م

بعد البطيخ من أفضل الفواكه الصيفية، فبالإضافة إلى طعمه المميز، فهو يحتوي على نسبة كبيرة من الماء والعديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم .

فوائد عصير البطيخ:

- يحتوي عصير البطيخ على مادة الليكوبين المهمة لصحة القلب، والجلد ☐

- يعوض الجسم على كمية الماء التي يفقدها خلال الصيام ☐

- يساعد على فقدان الوزن ☐

-يساعد على تطهير الكلى من الأملاح ☐

طريقة إعداد عصير البطيخ:

- المكونات:

2 كوب من البطيخ ☐

ماء مثلج ☐

سكر حسب الرغبة ☐

- طريقة التحضير:

- اضربي المكونات كلها معا في الخلاط الكهربائي ☐

- وضعي العصير في الثلاجة، حتى وقت الاستخدام ☐