

10 فوائد سحرية لشراب الشعير



الجمعة 12 أغسطس 2016 09:08 م

يعدّ مشروب الشعير أحد أكثر أنواع المشروبات الطبيعية الباردة فائدة للصحة، إذ يقبل على تناوله الكثير من الناس خصوصاً في فصل الصيف، نظراً لما يحتويه من عناصر غذائية غاية في الأهمية تعود على صحة أجسامهم بالنفع الكثير وتخلّصهم من أنواع متعدّدة من الأمراض، فمشروب الشعير منجم للمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية ممّا يجعله المشروب الأول الذي ينصح به الأطباء حول العالم، ومؤخراً تم تحسين طعم مشروب الشعير بإضافة نكهات الفواكه له كالتوت والتفاح والفراولة وغيرها

فوائد شراب الشعير:

1- شراب الشعير المشروب الأكثر شهرة لعلاج مشاكل الجهاز البولي فهو مدرّ طبيعي للبول يغسل ويطهر المجاري البولية وينشط عمل الكليتين ويذيب الحصى في الكلى والمثانة والمرارة، ويمنع تشكّلها ويخلص المجرى البولي من الجراثيم والبكتيريا والترسبات المسببة للالتهابات المزمنة ويمنع تراكم الأملاح التي تسبب تكون الحصى المؤلمة

2- يحتوي مشروب الشعير على نسبة عالية من الألياف النباتية ممّا يجعله مقوّي ومنشط للأمعاء يقوم على تخليصها من الفضلات والسموم وتسهيل الحركة المعويّة وتليين الأمعاء ومنع الإمساك

3- شراب الشعير يساعد على تحلّل درجات الحرارة العالية فهو مبرد طبيعي للجسم ومخفّف للحرارة ومنعش للبدن لذا نجد أغلب الناس يقبلون على تناوله في فصل الصيف الحار

4- يفيد مشروب الشعير الأم الحامل حيث يمنع إصابتها بالتهابات المسالك البولية كما يمنع حدوث الإمساك الذي تعاني منه أغلب الحوامل كذلك ينشّط الدورة الدموية لديها ويقوي صحتها وصحة الجنين لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن كذلك يمنع تورم الأقدام الناتج عن احتباس السوائل، كذلك ينظّم مستوى السكر لديها فيقيها من الإصابة بسكري الحمل

5- مفيد لعلاج فقر الدم " الأنيميا " لاحتوائه على المعادن والفيتامينات والألياف النباتية، وبخاصة معدني الحديد والنحاس المفيدان لتنشيط إنتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم

6- يساعد على تحسين عملية حرق السعرات الحرارية في الجسم لاحتوائه على الألياف وعلى نسبة قليلة من السعرات الحرارية فهو منشط لعملية التمثيل الغذائي ومفيد لإنقاص الوزن الزائد وعمليات التخسيس وإذابة الدهون المتراكمة في البدن ومنح المعدة شعوراً بالامتلاء والشبع ممّا يقلّل من الشهية المفرطة للطعام

7- يحفز مشروب الشعير عمل الجهاز المناعي في الجسم ممّا يقيه من الإصابة بالأمراض الناتجة عن الفيروسات والبكتيريا والميكروبات والجراثيم وذلك لاحتوائه على نسبة من فيتامين سي مقارنة لتلك الموجودة في الحمضيات، لذا ينصح بتناوله لعلاج الإنفلونزا والنزلات البرد والزكام

8- يقلل مشروب الشعير من نسبة الكوليسترول الضار في الجسم مما يحمي القلب من الأمراض والجلطات الوعائية ويعمل على تخفيض وتنظيم ضغط الدم المرتفع الناتج عن انسدادات الشرايين وتجلطات الدم

9- يقي من الإصابة بهشاشة العظام بشكل نهائي لأنّه يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، والفسفور، والنحاس، بكمية تفوق تلك الموجودة في الحليب

10- مضاد للشيخوخة ويقلّل من ظهور التجاعيد ويمنح البشرة مرونة وإشراقاً ومظهراً شاباً لفترة أطول

إعداد شراب الشعير

المكوّنات

- لتران من الماء
- مئة غرام من الشعير
- سكر حسب الرغبة

طريقة التحضير

- يُنظف الشعير جيداً وتُزال الشوائب التي عليه
- يوضع قدر على النار ويُضاف إليه الماء ويُترك إلى أن يغلي الماء
- يُضاف الشعير على الماء المغلي ويُحرّك لمدة خمس دقائق
- يُصفّى ماء النقع الناتج وهو ماء الشعير، ويوضع جانباً إلى أن يبرد
- يوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل