مشروبات تنعشك صيفاً



مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف وزيادة الرطوبة، يقوم الجسم بإفراز المزيد من العرق لتعديل حرارة الجسم الداخلية، هذا يعني أنّه تتم خسارة كمية كبيرة من السوائل من الجسم خلال هذا الوقت من السنة، لذا يجب العمل على تعويض السوائل التي تمّت خسارتها من الجسم، عبر اللجوء إلى مشروبات منعشة تساعد على تبريد الجسم.

لا نقصد هنا العصائر الجاهزة ولا المشروبات الغازية، لأنّها تحتوي على نسبة عالية من السكر، لأنّ تناولها يسبّب حتماً زيادة في الوزن وتكدّس الدهون في الجسم، وهو الأمر غير المحبّذ نهائياً في فصل الصيف، حيث هناك الكثير من المناسبات والعزومات، لذا نحن اليوم أتينا لك بأنواع من المشروبات الصيفية المنعشة، التي تساعد على إمداد جسمك بالمغذيات وتساعد أيضاً على الحفاظ على رشاقتك.

- عصير البطيخ:

البطيخ، فاكهة الصيف المحبّبة لدى الكثيرين. هذا النوع من الفواكه غني جدّاً بالسوائل ويحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاج إليها الجسم. يمكن إعداد عصير البطيخ من خلال وضع البطيخ في الخلاط الكهربائي، وخلطه ومن ثمّ تصفيته من البذور والاستمتاع بشربه بارداً.

هذا النوع من العصائر لا يساعد فقط على منحك الانتعاش، بل أيضاً يعطي جسمك كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة المفيدة للوقاية من أمراض القلب، وإعطاء البشرة نضارة ورونقاً متميزاً. كما أنّه يُعتبر طارداً للسموم المتراكمة في الجسم، ممّا يجعلك تشعر بالمزيد من الطاقة والنشاط عند تناوله.

- شراب اللبن مع النعناع:

اللبن غني بالبروتينات الصحّية التي تمنحك الشبع لفترة طويلة. كما أنّ اللبن يُعتبر (سناك) صحّياً عند اتباع الحمية الغذائية، وهو يساعد على تبريد الجسم والتخفيف من الشعور بالعطش. أمّا النعناع، فيمنح الجسم انتعاشاً لا مثيل له. أمّا بالنسبة إلى تحضير هذا النوع من الشراب، فهو سهل جدّاً. ما عليك سوى فرم بعض أوراق النعناع وإضافتها إلى 4/3 كوب من اللبن، ومن ثمّ إضافة ربع كوب من الماء ورشة من الملح إلى المزيج وتحريكه والاستمتاع بتناوله.

يمكن تناول شراب اللبن مع النعناع على الغداء أو العشاء أو حتى يمكن تناوله كوجبة خفيفة.

- عصير البرتقال والجزر:

هذا النوع من العصير لذيذ ومفيد جدّاً لصحّتك خلال فصل الصيف. ومن أجل إعداده ما عليك سوى خلط نصف كوب من عصير البرتقال الطازج، مع نصف كوب من عصير الجزر وتناولها. هذا النوع من العصير غنيّ جدّاً بفيتامين (سي)، بالتالي هو يمنع إصابتك بالأمراض المعدية، خلال أيّام فصل الصيف.

عصير البرتقال والجزر المنعش غنيّ بالألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن، ويمنح الجسم الانتعاش في فصل الصيف. كما أنّ تناول هذا النوع من العصير باستمرار، خلال أيّام فصل الصيف، سوف يعطيك اللون البرونزي المتميز والجذاب.

- الليمونادة الصحّية بالريحان:

يتم عصر حبّة من الليمون الحامض، وإضافة أوراق الريحان الطازجة المفرومة إليها. وملعقة من العسل ونصف كوب من الماء البارد، وبضعة مكعبات الثلج من أجل الحصول على عصير الليموناندة الصحّي مع أوراق الريحان.

هذا النوع من العصائر يخفف الشعور بالحرّ، ويمد الجسم بكمية كبيرة من السوائل، ويزيد من الشعور بالانتعاش بسبب احتوائه على الريحان. أمّا عصير الليمون الحامض، فيساعد على التخفيف من الشعور بالحرّ ويعطي الجسم شحنة من فيتامين (سي) التي يحتاج إليها.

- عصير الرمان:

لن تتخيل نسبة المواد المضادة للأكسدة الموجودة في كوب من عصير الرمان. هذا النوع من العصائر مفيد جدّاً للأشخاص الذين يعانون مشاكل في القلب والشرايين ولمرضى ارتفاع ضغط الدم. يساعد عصير الرمان المنعش أيضاً على إضافة نضارة متميزة للبشرة، بسبب المواد الغذائية الصحّية الموجودة فيه.

كوب من عصير الرمان يحتوي على 120 سعراً حرارياً، وعلى نسبة عالية جدّاً من الفيتامينات والمعادن؛ ولكن لا يفضل أن يشرب مرضى السكري هذا النوع من العصائر، لأنّه يؤدّي إلى زيادة نسبة السكر في الدم سريعاً جدّاً.

- سموثي التوت:

في الخلاط الكهربائي، اخلط حبّة من الموز مع نصف كوب من التوت ونصف كوب من حليب اللوز، واستمتع بتناول هذا العصير المنعش والمليء بالمغذيات. "سموثي التوت" هو من بين أنواع العصائر التي تروي الجسم وتمنحه الانتعاش، خصوصاً إن أُضيفت مكعبات الثلج إليه. كما أنّ هذا النوع من العصائر يحتوي على البوتاسيوم، أحد المعادن التي تخفّف من الشعور بالعطش خلال أيّام فصل الصيف.

- ماء جوز الهند:

يُعتبر ماء جوز الهند من أكثر أنواع المشروبات الطبيعية المنعشة للجسم. يتم استخراج ماء جوز الهند من ثمرة جوز الهند، وهذا النوع من المشروبات يحتوي على نسبة قليلة جدّاً من السعرات الحرارية، مقابل نسبة عالية جدّاً من المعادن.

تناول ماء جوز الهند في فصل الصيف يحمل العديد من الفوائد الصحّية، من بينها: تعزيز مستوى الطاقة عبر إمداد الجسم بكمية السوائل التي يحتاج إليها، وترطيب الجسم من الداخل، ممّا يساعد على إعطاء البشرة نضارة متميزة، وتخفيف من النفخة عبر إزالة الماء الزائد والمتجمع في الجسم، وتخفيض ارتفاع ضغط الدم، وتخفيف ارتفاع الكوليسترول في الدم، وتنقية الجسم من السموم المتراكمة فيه، وتنشيط الدورة الدموية، وإمداد الجسم بالانتعاش المطلوب، خصوصاً عند وجودنا على الشاطئ وتحت أشعة الشمس.