أسوء أنواع المشروبات لصحّتك



الكثير منّا لا يعنى بالاهتمام لما يقوم بشربه في الغالب، أو احتساءه، أثناء تناول الطعام، فالمهم بالنسبة لنا هو روي العطش، والاستمتاع بالطعم اللذيذ، الذي توفره مختلف أنواع المشروبات، سواء كانت غازية، أو غير ذلك، ولكن إذا كنت تخطط لفقدان الوزن، أو اتّباع نظام غذائي معيّن، فإنّه من الضروري مراقبة المشروبات التي تدخل يومياً إلى جسمك، والحد من ما هو ضار، وغير مفيد لصحّتك، وذلك بالتعرّ ُف على أنواع المشروبات التي قد تسيئ للجسم، وتضرّ به، وهي:

العصائر

تحتوي العصائر على الكثير من السكر، لذا ينصح بشراء العصائر التي تحمل المُسمى طبيعي 100%.

مشروبات القهوة مع الكريمة

حيث تحتوي على ما يصل إلى 800 سعرة حرارية، وكمية كبيرة من السكر، لذا ينصح للتقليل من سعراتها الزائدة، باختيار الحليب خالي الدسم، والابتعاد عن الكريمة، ومحاولة شراء القهوة المثلجة العادية.

المياه المنكهة

إلى جانب احتواءها على العديد من الفيتامينات، إلّا أنّه يوجد في معظمها مواد تحلية اصطناعية ضارة، لذا ينصح دائماً بشراء المياه المختوم عليها بأنّها طبيعية فقط، والابتعاد عن هذا النوع من المياه.

الصودا

تم ربط تناول المشروبات الغازية، بالسمنة، حيث ينصح بالابتعاد عنها، واستبدالها بمشروبات خاصّة بالحمية الغذائية.

المشروبات المختلطة والمجمدة

تحتوي على العديد من المنكهات والمحليات الاصطناعية، التي تضرّ بصحّة الجسم.

عصائر الفاكهة الصحّية

تحتوي العصائر الطبيعية المصنعة في مطاعم الوجبات السريعة على الكثير من السكر، بحيث لا تكون طبيعية أبداً، لذلك ينصح بعصر الفواكة في المنزل، للاستفادة من عناصرها.

عصير الليمون أو الليمونادة

الابتعاد عن شرب هذا العصير المُعدّ جاهزاً في الأسواق، لاحتواءه على الصبغات، والمواد الحافظة، والقيام بصنعه في المنزل، واختيار طُرق تحلية أقل، كوضع العسل بدلاً من السكر.

المشروبات الرياضية

لاحتوائها على الكثير من السكر، والمواد الحافظة، التي لا يحتاجها الجسم، عند ممارسة التمارين الرياضية.

مشروبات الطاقة

يمكن الشعور بالطاقة المتدفقة من جرّاء شرب هذه المشاريب، ولكنّها تدوم لفترة محدّدة، ممّا قد تُرهق الجسم، لاحتواءها الكبير على الكافيين، والسكر.