الخليج

أخبار الدار, أخبار الصحة

27 يناير 2023 20:45 مساء

ما هي أكثر المشروبات الساخنة المفيدة خلال فصل الشتاء؟

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council

«أبوظبي: «الخليج

ما هي أكثر المشروبات الساخنة المفيدة خلال فصل الشتاء؟ يجيب عن هذا التساؤل مجلس الصحة الخليجي الذي أوضح أنه تزامناً مع دخول فصل الشتاء وانخفاض درجات الحرارة، ينصح ببعض المشروبات الساخنة ذات الفائدة الصحية.

وأضاف أن من المشروبات الساخنة التي تتناسب مع أجواء فصل الشتاء مشروب الكرك؛ حيث إن أبرز فوائده احتواؤه على الزنجبيل الذي يُسهم في التقليل من الغثيان، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب وغيرها، مشدداً على اختيار حليب غير محلى في الكرك، والابتعاد عن إضافة السكر.

وذكر مجلس الصحة الخليجي أن شراب الزنجبيل آمن عند تناوله بالكميات الطبيعية، ولكن عند تناوله بكميات كبيره، قد يعرض الأشخاص الذين يستخدمون أدوية مضادة للجلطات (مسيلات الدم) مثل الوارفارين والأسبرين لخطر

.النزيف

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©