

الكركيه مشروب رمضاني منعش



الشارقة: مها عادل

الكركيه من أكثر المشروبات الرمضانية شهرة في الدول العربية، وبما أنه يتمتع بالعديد من الفوائد فكثيراً ما يكون خياراً دائماً على مدار العام.

يتميز الكركديه بنكهة فاكهية منعشة يستمتع بها الكثيرون ساخناً أو مثلجاً، ويشربه كثير من الناس بسبب فوائده الصحية.

لقرون طويلة، استخدم الناس بذور الكركديه والزهور والأوراق والسيقان، في الطعام والطب التقليدي، واليوم يستخدم في عدة وصفات مثل المربى بنكهة الكركديه والجيلي والصلصات والعصائر الباردة، كما أنه يُشرب ساخناً باعتباره من أنواع الشاي المُنكه.

ويحظى الكركديه بشعبية خاصة في شمال وغرب إفريقيا وأمريكا الوسطى والجنوبية ومنطقة البحر الكاريبي،

.ويستخدم في علاج مشكلات متعددة من ارتفاع ضغط الدم إلى عسر الهضم

نبات الكركديه غني بمضادات الأكسدة، مثل بيتا كاروتين وفيتامين ج والأنتوسيانين. وتعمل مضادات الأكسدة على تدمير الجزيئات الضارة المعروفة بالجذور الحرة داخل الجسم

يلعب الكركديه دوراً مهماً في علاج الالتهابات، إلى جانب السرطان والربو وألزهايمر وأمراض القلب والتهاب المفاصل الروماتويدي.

في عدد من التجارب السريرية، تبين أن شرب الكركديه يخفض ضغط الدم لدى البشر و لكن لا يمكن استبداله بالعلاجات الطبية خاصة لمن يعانون الضغط المرتفع ويساعد الكركديه في تحسين صحة الكبد، فقد أظهرت دراسات حديثة أن الكركديه يساعد في تقليل علامات تليف الكبد، خاصة لمن يعانون الكبد الدهني المصاحب عادة لزيادة الوزن، مما قد يقلل من خطر الإصابة بالفشل الكبدي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.