

## العصائر الطبيعية قيمة غذائية في رمضان



إعداد-راندا جرجس

يساعد الصوم لساعات طويلة في التخلص من السموم المتراكمة، ويعمل على توازن العمليات الأيضية الداخلية بطريقة صحية، ويعد الماء من أهم السوائل التي يجب تناولها في وجبة الإفطار، كما ينصح خبراء التغذية بالعصائر الطبيعية غير المحلاة، لأنها تحتفظ بقيمة الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية التي تزيد الطاقة والشعور بالانتعاش وتقلل من العطش في نهار اليوم التالي، ومنها

قمر الدين أو المشمش، لاحتوائه على ألياف تسهم في عملية الهضم، ونسبة من المعادن المغذية مثل الحديد -

البطيخ من العصائر المفيدة الغنية بنسبة عالية من الماء، وتعطي شعوراً بالشبع، وتساعد على التقليل من الوزن - الزائد وحرق الدهون، كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف الصحية التي تحسن الهضم

. الفراولة والتوت بأنواعهما، لأنهما مضادات للأكسدة، وتعطي شعوراً بالانتعاش خلال الإفطار-

الأناناس الذي يساعد على حرق الدهون، وهو مفيد أيضاً لفقر الدم وعسر الهضم.

والألياف التي تساعد على الهضم «C» عصيرا الليمون والبرتقال اللذان لاحتوائهما على فيتامين -

يلفت الخبراء إلى ضرورة تحضير العصائر في المنزل والابتعاد عن الأنواع الجاهزة أو طويلة الأمد التي تحتوي على مواد حافظة، حيث إنها تسبب أضراراً بالصحة وخاصة لذوي الأمراض المزمنة، ويُفضل عدم إضافة كميات كبيرة من السكر، والاعتماد على النسبة الموجودة بالفاكهة، أما المشروبات الغازية فلا ينصح بتناولها خلال وجبة الإفطار، لأنها تزيد الشعور بالنفخة والضييق والغازات، ويمكن تناول المنبهات كالشاي والقهوة، ولكن بكميات معتدلة

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."