

## الجلاب.. عصير رمضاني مرطب



الشارقة: مها عادل

يعد مشروب الجلاب من أشهر المشروبات المنعشة بشهر رمضان، ويعد قاسماً مشتركاً بالعديد من الموائد الرمضانية في الكثير من الدول العربية، فهو من العصائر المرطبة والمحبة للكبار والصغار

ويحتوي عصير الجلاب على فوائد كثيرة، حيث يمكن من خلال تناوله الحصول على جرعة جيدة من فيتامينات: «ك»، «بي 6»، و«سي»، إلى جانب احتوائه على مجموعة من المعادن كالپوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والحديد، كما يعمل الجلاب على تنشيط الدورة الدموية ويزود الجسم بمخزون من الطاقة التي تمنح الشخص حيوية ونشاطاً بعد إرهاق الصيام

ويتم تحضير الجلاب من دبس الزبيب الأسود أو البني أو دبس التمر المنزوع البذور، ويُضاف له ماء الورد والسكر، وتضاف إلى الجلاب بعض حبات الصنوبر أو الكاجو للتزيين، وهي من المكسرات التي ترفع القيمة الغذائية الخاصة

بالمشروب، فتزوده بالدهون و«الأوميغا 3»، التي تساعد على الوقاية من أمراض القلب والشرابين

ويحتوي الكوب الواحد من الجلاب من دون المكسرات على 200 سعر حراري، و50 جراماً من الكربوهيدرات، و78 ملج من البوتاسيوم. ويتميز الجلاب بكونه من العصائر التي ترطب الجسم، وتحميه من الجفاف، لاسيما في شهر رمضان المبارك ومع ساعات الصيام الطويلة. كما يفيد في بناء خلايا المخ والدماع، ويخلص الجسم من الخلايا التالفة، ويعزز تجديدها

كما يساعد الجلاب على حل مشكلات الجهاز الهضمي، إذ يسهم في تخفيف مشكلة عسر الهضم، ويعمل على التخلص من الإمساك وحموضة المعدة والانتفاخ. كما يساعد على تقوية الأعصاب، ويفيد في علاج خلل الجهاز العصبي. بينما تساعد المكسرات التي تضاف إلى هذا المشروب المحبب على تعزيز الفوائد الصحية له، خصوصاً أنها تحتوي على مضادات الأكسدة، فتزيد من محاربة الشيخوخة، ومنح البشرة النضارة، إلى جانب محاربة الخلايا السرطانية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024