الخليج

الصحة ,

30 نوفمبر 2023 21:32 مساء

فوائد وضع الحليب على الشاي.. صحية ونفسية

يعد الشاي واحداً من أكثر المشروبات شعبية حول العالم، ويفضل بعض الأشخاص إضافة الحليب إليه للحصول على فوائده مع الاستمتاع بالمشروب المفضل.

يوفر ذلك المزيج القوة للجسم، لاحتواء الشاي على مضادات الأكسدة، فيما يعد الحليب غنياً بالكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات «د» و«ب12»، وهي عناصر مهمة لصحة العظام والعضلات.

ويعد الشاي بالحليب مصدراً رائعاً للطاقة، بسبب احتوائه على الكربوهيدرات والمواد الطبيعية المعززة لمستويات النشاط لدى الإنسان، وفقاً لموقع «ميديسن نت».

ويرى الأطباء أن وضع الحليب قليل الدسم على الشاي، له تأثير إيجابي في البشرة، حيث تعمل الدهون الأساسية ومضادات الأكسدة الموجودة به على تحسين صحة الجلد وتوهجه، ومنع الشيخوخة المبكرة. كما أن الشاي بالحليب له تأثير مضاد للاكتئاب، حيث يحتوى على عناصر غذائية تساعد على تحسين المزاج والذاكرة وتقليل التوتر، وكذلك

.الكافيين الذي ينعش الجسم. إلا أن الإفراط في تناوله قد يُحدث أثراً عكسياً ويتسبب في الإصابة بالقلق

ويعد الشاي بالحليب فعالاً لمن يتبعون الحميات الغذائية، فرغم احتواء الحليب كامل الدسم على دهون، قد تكسب .بعضاً من الجرامات، فإن البوليفينول والكافيين الموجودين في الشاي يساعدان على إنقاص الوزن

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©