الخليج

الصحة ,

29 مارس 2024 21:42 مساء

العصائر الطبيعية.. ارتواء وترطيب في رمضان

إعداد: راندا جرجس

يمنح الصيام الجسم فوائد صحية متعددة، ويساعد في التخلص من السموم المتراكمة، ويساهم في الحرق الجيد، وتوازن العمليات الأيضية الداخلية، ولذلك فإن التنوع في شرب عصائر الفاكهة المختلفة، يُعد أفضل الطرق للحصول على التعويض اللازم عن فقدان كمية السوائل خلال ساعات الصيام، كونها مصنوعة منزلياً وغير محلاة، كما تكون غنية بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية التي تزيد الطاقة والشعور بالانتعاش.

ينصح أخصائيو التغذية بشرب كمية كافية من الماء مع تناول وجبة الإفطار، وتنوع العصائر الطبيعية على المائدة الرمضانية، وهناك العديد من الأنواع التي تحتوي على قيم غذائية وصحية، مثل:

ـ يتمتع عصير البطيخ بفوائد صحية وقيمة غذائية عالية ومذاق رائع، بخلاف دورها في ترطيب الجسم ومقاومة العطش، لأنه يحتوي على 95 % من الماء.

ـ يحتوي عصير قمر الدين أو المشمش على ألياف تساهم في عملية الهضم، ونسبة من المعادن المغذية مثل الحديد.

ـ يساعد عصير الأناناس في حرق الدهون، وهو مفيد أيضاً لفقر الدم وعسر الهضم.

ـ عصيرا الفراولة والتوت بأنواعهما مضادات للأكسدة، وتعطي شعوراً بالانتعاش خلال الإفطار

ـ يحتوي عصيرا الليمون والبرتقال على فيتامين «سي» والألياف التي تساعد على الهضم.
ويؤكد خبراء الصحة على أن تحضير العصائر في المنزل والابتعاد عن الأنواع الجاهزة أو طويلة الأمد التي تحتوي على مواد حافظة، يساهم في تجنب الإضرار 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 والضيق والغازات، ويمكن تناول المنبهات كالشاي والقهوة ولكن بكميات معتدلة كما هي في الأيام العادية لأن البعض منها مُدر للبول، وبالتالي يزيد الشعور بالعطش خلال وقت الصيام.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©