

أفضل المشروبات الشتوية لتناولها على الريق وفوائدها الصحية

15 نوفمبر، 2024



مع حلول فصل الشتاء، تصبح المشروبات الدافئة جزءًا لا يتجزأ من الروتين اليومي، حيث توفر العديد من الفوائد الصحية التي تساهم في تعزيز المناعة وتحسين الهضم. ينصح خبراء التغذية بتناول بعض المشروبات على معدة فارغة للاستفادة القصوى من خصائصها العلاجية، خصوصًا في فصل الشتاء الذي يشهد تقلبات مناخية قد تؤثر على صحة الجسم. في هذا التقرير، نستعرض لكم أفضل المشروبات الشتوية التي يفضل تناولها على الريق وكيف يمكن أن تساهم في تعزيز صحتك، وفقًا لموقع "Times of India".

1- شاي الزنجبيل بالليمون

يعد شاي الزنجبيل بالليمون من المشروبات الشتوية المثالية لبدء اليوم. فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C الذي يعزز الجهاز

المناعي ويقي من الأمراض الموسمية. كما يتميز الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات، مما يجعله خيارًا رائعًا لتحفيز الجسم على محاربة البرد والانفلونزا.

2- الحليب الذهبي

يعتبر الحليب الذهبي من المشروبات الغنية بالفوائد الصحية بفضل محتواه من الكركم. الكركمين الموجود في الكركم يمتلك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، مما يعزز صحة القلب ويقوي جهاز المناعة. للحصول على أقصى استفادة من هذا المشروب، يُفضل إضافة الفلفل الأسود الذي يساعد على تحسين امتصاص الكركمين. كما يمكن تحليته بملعقة صغيرة من عسل النحل، مما يزيد من قيمته الغذائية.

3- ماء القرفة بالعسل

تناول ماء القرفة بالعسل على الريق يساعد في تحسين عملية التمثيل الغذائي وتنظيم مستويات السكر في الدم. القرفة تحتوي على مضادات أكسدة قوية، بينما يعزز العسل من فوائده الصحية بفضل خصائصه المهدئة والمضادة للبكتيريا. هذا المشروب يعد خيارًا مثاليًا لتنشيط الجسم في بداية اليوم.

4- شاي البابونج

يعتبر شاي البابونج من المشروبات المهدئة التي تساعد في محاربة اكتئاب الشتاء. بفضل خصائصه المريحة للأعصاب، يعمل شاي البابونج على تقليل التوتر والقلق، خاصةً إذا أضفت إليه اللافندر. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا الشاي في تحسين عملية الهضم، مما يجعله خيارًا جيدًا لتناوله على الريق.

5- ماء الليمون بالعسل

مزيج ماء الليمون بالعسل هو مشروب شتوي غني بالفوائد الصحية. يساعد على تحسين عملية الهضم وتنظيف الكبد من السموم. كما يعزز جهاز المناعة ويقي من الأمراض، مما يجعله مشروبًا مثاليًا لتناول على معدة فارغة في الصباح.

6- ماء النعناع بالريحان

ماء النعناع بالريحان هو مشروب منعش يساعد على تصفية الذهن والتقليل من التوتر. كما يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في تحسين عملية الهضم وتنشيط الجسم. يعتبر هذا المشروب خيارًا ممتازًا لتحفيز الجسم على النشاط في صباح الشتاء البارد.

7- خل التفاح بالعسل

خل التفاح مع العسل على الريق يعد من المشروبات الفعالة في تحسين الهضم والحفاظ على توازن الأس الهيدروجيني في الجسم. كما يساهم في تقوية جهاز المناعة ويساعد الجسم في مقاومة الميكروبات والفيروسات.

تعد المشروبات الشتوية المختلفة التي يمكن تناولها على الريق وسيلة فعالة لتحسين الصحة العامة. من تقوية المناعة إلى تعزيز الهضم وتنظيم مستويات السكر في الدم، تلعب هذه المشروبات دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الجسم في فصل الشتاء. احرص على تضمينها في روتينك اليومي للاستفادة من فوائدها الصحية المتعددة.