شراب قمر الدين.. ما له وما عليه



◄يكثر الصائمون من شرب شراب قمر الدين في شهر رمضان المبارك. باعتقادهم أنّ هذا الشراب التقليدي يساعد في ترطيب الجسم بعد ساعات طويلة من الصيام. ولكن، ما هي حقيقة هذا الأمر؟ تجيب عن هذا السؤال اختصاصية التغذية والمدرّبة الرياضية فانيسا غصوب في عيادة Svelte، عن فوائد ومضار شراب قمر الدين، هذا العصير المستخرج من عجينة المشمش، والذي يحتوي على كمية كبيرة من السكر.

وعن فوائد شراب قمر الدين، توضح غصوب أنّه:

- غنيّ بالمعادن والفيتامينات، وخصوصاً الفيتامين A و B1وB2، والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد. أضف إلى أنّ احتوائه على الفيتامين A وC يجعله يوفّر الطاقة للجسم ويخفف من التعب.

- عصير قمر الدين غنيّ بالحديد، ممّا يجعله مفيداً للذين يعانون فقر الدم وللرياضيين. وكلّ كوب من قمر الدين يحتوي ما يعادل الكمية الموجودة من الحديد في 250 غرام لحمة حمراء. لذا تراه يجدد الكريات الحمراء في الدم وينشّط الدورة الدموية.

- يساعد شراب قمر الدين (وخصوصاً أنّه مصنوع من المشمش)، في معالجة الإسهال، سوء الهضم، الغازات والإمساك، وذلك لاحتوائه على البوتاسيوم والصوديوم. وهما ضروريان للمصارين، بالإضافة إلى التخفيف من الالتهابات وزيادة المناعة عبر احتوائه على المواد المضادة للأكسدة.

وماذا عن مضاره؟

أمّا بالنسبة إلى مضار قمر الدين، فتوضح غصوب أنّه:

- يفتح الشهية ويسبّب الجوع، وخصوصاً لاحتوائه كميات كبيرة من السكر، ما يستدعي تفادي شربه عند وجبة السحور.

- يسبّب العطش، وخصوصاً إذا كان مركّزاً كثيراً.

- يحتوي كلّ نصف كوب من عصير قمر الدين على 300 سعرة حرارية، وهو مضرّ لمرضى السكري لأنّه يحتوي كمية كبيرة من السكر الأبيض، فضلاً عن كونه يسهم في زيادة الوزن.

في الختام، يمكن الصائم شرب عصير القمر الدين باعتدال في حال لم يكن يعاني الأمراض المزمنة كالسكري. ويمكنه مثلاً تناول نصف كوب عند وجبة الإفطار، ونصف كوب عند وجبة السحور (من الأفضل نصف كوب فقط في اليوم). ومَن كان يعاني مشاكل صحّية معيّنة، فمن الأفضل تجنّبه أو شربه مرّة أو مرّتين في الأسبوع أيضاً كحدٍّ أقصى.►