مشروبات الشتاء الساخنة.. صحة ودفء ونشاط

يحتاج الجسم في فصل الشتاء إلى تناول مشروبات أو أطعمة تمد الجسم بالحرارة والدفء، وتتنوع قائمة المشروبات الساخنة التي تحتوي على قدر كبير من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم عند انخفاض درجة الحرارة، ويجب مراعاة تناول الكوب الصحيح في الوقت المناسب.

حيث إن هناك مشروبات تلائم الصباح، في حين أن هناك مشروبات أخرى لأوقات المساء، وفيما يلي قائمة بوصفات بعض المشروبات الساخنة:

الكاكاو:

ينصح الخبراء بتناول كوبٍ من الكاكاو مع وجبة الإفطار يومياً (إن أمكن) فى فصل الشتاء؛ لما يمنحه من طاقة للجسم خلال فصل الشتاء.

القرفة بالحليب:

تسهم القرفة فى علاج نزلات البرد التى يصاب بها الكثير منا خلال فصل الشتاء، ويمكنك تناولها من خلال غليها فى الماء مع إضافة الفلفل والعسل؛ فهى تساعد فى علاج الأنفلونزا واحتقان الحلق. «يصلح هذا الشراب للمساء».

الحلبة بالحليب:

يقال إن الحلبة هى من الأسرار المهمة لدى قدماء الفراعنة التى سجلوها فى البرديات فهى تحتوى على العديد من العناصر الغذائية والعلاجية المهمة وعلى رأسها مضادات الالتهابات والميكروبات التى تنتشر فى فصل الشتاء. يتناول هذا المشروب صباحا لأنه يحتوي على طاقة عالية.

مشروب الزنجبيل:

يعتبر الزنجبيل من أفضل المشروبات الساخنة التى ينُصح بتناولها خلال فصل الشتاء، وذلك بهدف إنتاج الطاقة والحصول على الدفء، كما أنه يمد الجسم بالسعرات الحرارية الزائدة ويعمل على إذابة الدهون المتراكمة فى النسيج الشحمى. هذا الفنجان للمساء لأنه يمنح الجسم الدفء وللأعصاب راحة تؤدي إلى نوم عميق.

السحلب:

هو مشروب سميك لذيذ الطعم وسر كونه مشروباً شتوياً لأنه غنى بالنشا فهو منشط عام للجسم، ومقوٍ

للدورة الدموية، وهذا ما يجعل شاربه يشعر بالدفء بعد تناوله، وذلك لاحتوائه على مواد غروية ونشوية بنسب عالية تمنح الجسم الطاقة والتدفئة. وشراب السحلب يصلح للنهار ويمكن أن يكون بديلاً عن وجبة الإفطار لاحتوائه على كافة العناصر الغذائية.