گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۶۹
چهارشنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۸:۴۴

۱۰ نوشیدنی برای رفع تشنگی و کمبود آب بدن

چند نوشیدنی بسیار مفید برای رفع تشنگی و کمبود آب بدن معرفی می‌کنیم که در ماه رمضان می‌توانید با تهیه و نوشیدن آن‌ها حس و حال خوبی داشته باشید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، پزشکان معتقدند که انتخاب یک نوشیدنی سالم و مناسب هنگام افطار می‌تواند فرد را برای یک روز خوب آماده کند، چرا که کمبود آب بدن برای فرد روزه‌دار بسیار خطرناک است و مشکلات زیادی را برای شخص روزه دار ایجاد می‌کند.

چند نوشیدنی بسیار مفید برای رفع تشنگی و کمبود آب بدن معرفی می‌کنیم که در ماه رمضان می‌توانید با تهیه و نوشیدن آن‌ها حس و حال خوبی داشته باشید.

شیر و خرما

شیر و خرما از نوشیدنی‌های مفیدی است که می‌توانید در موقع افطار نوش جان کنید، نیم ساعت قبل از افطار پوست دو عدد خرما را بگیرید و در یک لیوان شیر داغ بریزید و زمان افطار ابتدا خرما را میل کرده و سپس شیر را نوش جان کنید خوردن این نوشیدنی سبب قوت گرفتن بدن شده و سبب می‌گردد که دستگاه گوارش غذاها را به خوبی هضم کند.

شیر

این شربت مختص ماه رمضان است و توصیه می‌گردد که مقدار شکر کمتری نیز به آن اضافه گردد چرا که شکر کمتر موجب ترشح بزاق شده و فرد روزه‌دار در طول روز کمتر احساس عطش و تشنگی می‌کند.

شربت خاکشیر و تخم شربتی

خاکشیر و تخم شربتی خنک کننده و برطرف کننده تشنگی هستند و برای روزهای گرم رمضان پیشنهاد می‌شود و، چون دانه‌های آن آب را درون خود نگه می‌دارند بنابراین با نوشیدن آن فرد احساس عطش نمی‌کند برای تهیه این شربت خوشمزه توصیه می‌شود بدون شکر یا با شکر خیلی کم تهیه شود.

کاسنی

کاسنی تنها عرقی است که ویژگی خنک کنندگی را دارد برای همین توصیه می‌شود که نوشیدنی‌های مخصوص ماه مبارک رمضان مانند خاکشیر و تخم شربتی را با مقدار کمی کاسنی و گلاب ترکیب کرده و نوش جان کنید.

شربت سکنجبین

یک شربت بسیار عالی برای ماه رمضان است که هم به تنهایی و هم با اضافه کردن خاکشیر نیز برای رفع عطش و تشنگی بسیار عالی است.

دم کرده نعناع

اگر می‌خواهید در طول روز در ماه رمضان تشنه نباشید، در موقع افطار برگـ خشک شده نعناع را با عسل مخلوط کرده و دم کنید و نوش جان نمایید. البته شربت نعناع هم در رفع عطش موثر است برای تهیه‌ی شربت ابتدا شکر و آب را به نسبت دو به یک جوشانده و بعد و مقداری عرق نعناع افزوده و مقداری هم آب لیمو ترش اضافه می‌کنیم و اجازه میدهیم شربت خنک شده بعد میل می‌نماییم این شربت مخصوص ماه رمضان است و از تشنگی جلوگیری می‌کند. دم کرده لیمو عمانی و گل گاو زبان و نبات نیز علاوه بر اینکه موجب آرامش و خواب شبانه می‌شود در برطرف کردن عطش بسیار مفید است.

عرق نعناع و گلاب برای سرد مزاج‌ها

اشخاصی که دارای مزاج سرد هستند خوردن آب زیادی نیز ممکن این سردی را چند برابر کند لذا برای رفع این سردی بهتر است از مخلوط گلاب و عرق نعنا استفاده کنند به این روش که اول ترکیب را به صورت گرم و با مقدار کمی نبات نوش کنند تا نفخ برطرف شود البته اشخاصی که بیماری قند و دیابت دارند این توصیه شامل حال آن‌ها نیست.

متعادل شدن فشار با چای نعناع

پایین آمدن فشار خون از جمله ناراحتی‌هایی است که ممکن است برای افراد گرم مزاج ایجاد شود برای رفع این ناراحتی چای نعنا پیشنهاد می‌شود یک قاشق غذاخوری نعنا را با یک لیوان آب جوش دم کرده و بعد از صافی رد کنید و سپس به آن یک قا شق غذاخوری خاکشیر یک قاشق مربا خوری شکر و یک قاشق مرباخوری آبغوره بیفزایید و بعد بنوشید این چای مفید هم از افت فشار جلو گیری میکند و هم تشنگی و عطش را رفع می‌کند و اگر دارای طبع سردی هستید به چایتان عسل اضافه کنید.

شربت تمبر هندی

از دیگر نوشیدنی‌های خوشمزه در ماه رمضان که علاوه بر رفع تشنگی برای رفع یبوست نیز مفید است شربت تمبر هندی است که برای درست کردن آن اول تمبر هندی را خیس کرده و بعد آن را از صافی عبور داده و با عسل مخلوط کرده بعد میل کنید.

شربت بهار نارنج

اگر از استرس و فشارهای عصبی رنج می‌برید از نارنج غافل نشوید نارنج دارای فواید زیادی است اشخاص روزه داری که در روزهای گرم تابستان روزه هستند و گرما باعث تعریق زیاد بدنشان شده، لذا دچار ضعف اعصاب می‌شوند، اما با مصرف نارنج همه مشکلات رفع خواهد شد.

بهترین زمان برای جبران آب بدن چه زمانی است؟

فاصله بین افطار تا سحر مناسب‌ترین زمان برای جبران کردن کمبود آب بدن می‌باشد، روزه‌داران می‌توانند نوشیدنی‌هایی مانند آب میوه‌های طبیعی انواع میوه‌ها و چای کمرنگ استفاده کنند تا کمبود آب بدنشان جبران شود چای به عنوان یک نوشیدنی به علت داشتن آنتی اکسیدان و ضد سرطان برای بدن بسیار مفید است، ولی سبب می‌شود که میزان آب دفع شده بدن بیشتر شود.