

دليل المشروبات الدافئة مشروبات الشتاء



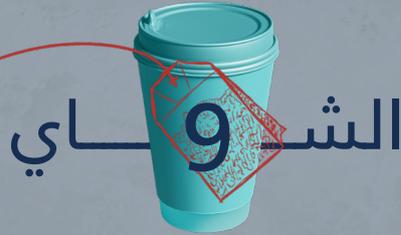
تجدون في هذا الدليل

أشهر مشروبات الشتاء



من ورقة إلى كوب

أكياس الشاي أو التلقية
(ورق الشاي).. أيهم أفضل؟



ثلاث م 16 - معلومات
عن مشروباتك الدافئة

السكر في الـ 15 مشروبات
الدافئة وطرق التقليل منها

اختلفت الأسماء ولكن المزاج واحد



شاي مشروبات الشتاء

أبرز فوائد الكرك

يحتوي **الهيل** على فوائد عديدة للجهاز الهضمي منها **تخفيف الانتفاخات والتقلصات في المعدة** وتحتوي أيضًا على مضادات للبكتيريا التي تساعد في التخلص من رائحة الفم الكريهة.



الزنجبيل يساهم في التقليل من الغثيان ويحتوي على مضادات الأكسدة التي **تساعد في منع الإصابة بأمراض** منها أمراض القلب وغيرها.



شاي الكرك

يشتهر شاي الكرك في دول الخليج بشكل كبير أثناء فترة الشتاء ويختلف إعداده من منطقة لأخرى، ولكن غالبًا يتم إعداده بغلي أوراق الشاي من ثم إضافة الحليب مع نكهات مثل الهيل والزعفران والبعض الآخر قد يضيف عليه القرفة والزنجبيل.

لكرك صحي اختر نوع حليب غير محلى لإضافته على الشاي ليغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريبًا، وابتعد عن إضافة السكر وأكتفي بالنكهات الطبيعية لتعزيز نكهة الكرك.

القهوة

القهوة واحدة من أشهر المشروبات **شعبية** في العالم. حيث تعتبر القهوة مشروب صحي وله العديد من الفوائد ومن **أبرزها:**

تساهم في التقليل من الإصابة بالعديد من الأمراض منها الإكتئاب والأمراض العصبية عند تناوله باعتدال.

يمكن أن تساعد في التقليل من الشعور من التعب وتزيد من مستويات الطاقة.

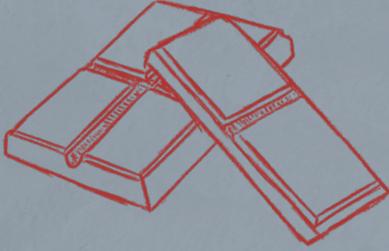
لكي تلتزم بـ كوب قهوة صحي

احرص على شرب القهوة باعتدال وبحسب الكميات الموصى بها **400 ملغم** باليوم أي ما يعادل **4 أكواب** من القهوة السوداء.

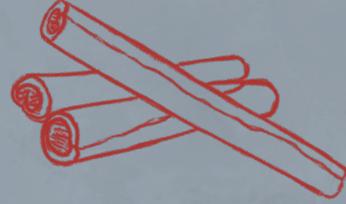
وابتعد عن الخيارات التي تضاف لها الشراب المحلى (Syrup) مثل لاتييه الفانيلا وغيره.

مشروب الشوكولاتة الساخنة يصنع من مسحوق الكاكاو أو الشوكولاتة الذائبة مع إضافة الحليب أو الماء ورشة من مسحوق القرفة.

عند صنع مشروب الشوكولاتة الساخنة استخدم



الشوكولاتة الداكنة غنية بمضادات الأكسدة التي تسمى بالفلافانول التي تساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.



القرفة تساعد على خفض مستوى السكر في الدم وذلك من خلال تحفيز خلايا الجسم على الاستفادة من هرمون الإنسولين.



يحتوي الكوب الصغير العادي من الشوكولاته الساخنة على ما يقارب الـ **5 ملاعق صغيرة من السكر!**

فاصنع لنفسك **كوب أكثر صحة** باختيار الشوكولاتة الداكنة الغير محللة مع إضافة حليب ساخن قليل الدسم أو حليب نباتي أو ماء، وقد يضاف عليها نكهات اختيارية مثل القرفة.

مشروبات الأعشاب

تستخلص من النباتات والفواكه والبذور المجففة
وغالبًا لا تحتوي على الكافيين

مثل

شاي النعناع



النعناع يساعد في حالات عسر الهضم
والانتفاخات والغازات وقد يساعد أيضًا
في التقليل من التوتر.

شاي الزنجبيل



يستخلص من جذور الزنجبيل التي
تساعد على التخلص من مشاكل الجهاز
الهضمي مثل آلام المعدة والانتفاخات
والغثيان.

شاي البابونج



عشبة تحتوي على نسبة عالية من
مضادات الأكسدة مما قد يساعد في
التقليل من الإصابة من بعض الأمراض
مثل أمراض القلب.

مشروب الكركم



يعد الكركم من التوابل الغنية بمضادات
الأكسدة ومضادات الالتهابات التي
تساعد في التقليل من الالتهابات
وبعض الأمراض.

بدون كافيين

نساء يبر الأيام

بكبوب من

الشاي

نساء يبر الأيام



شاي

الشاي من أكثر المشروبات انتشارًا في العالم من بعد الماء، وحيث أن جميع أنواعه يتم استخلاصها من نبات زهرة الكاميليا الصينية، ولكن تختلف نكهات وأنواع الشاي حسب مكان حصاد الأوراق وطريقة زراعتها ومعالجتها، ومن أكثر أنواع الشاي شهرة:



الشاي
الأخضر

الشاي
الأبيض

الشاي الأسود
(الأكثر شعبية
في العالم)

من بعض
فوائد الشاي

يساعد على **زيادة اليقظة** وتحسين الانتباه والنشاط

يحتوي على مادة الفلافونويد التي تساهم في **تحسين صحة القلب**

يحتوي على **مضادات أكسدة** تحمي من الأمراض المزمنة

ولكوب شاي صحي ابتعد عن إضافة السكر حيث أن تناول 2-3 أكواب من الشاي غير المحلى يوميًا يرتبط بتقليل مخاطر الوفاة المبكرة والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني

من ورقة إلى كوب

كيف يتم تصنيع الشاي؟

بعد ما يتم حصاد نبتة زهرة الكاميليا تبدأ أوراقها في الذبول والتأكسد وأثناء عملية الأكسدة (التخمير) تتحلل المواد الكيميائية الموجودة في الأوراق بواسطة الإنزيمات، مما ينتج عنه تغير لون الأوراق إلى اللون الغامق واعطاء الشاي رائحته المعتادة. وتحدد مدة وطريقة عملية الأكسدة نوع الشاي.

ما هو الفرق بين أنواع الشاي؟

الشاي الأبيض غير مخمر حيث أنه لا يخضع لعملية الأكسدة (التخمير). طريقة تصنيعه تحدث بعد حصاد الأوراق، تبدأ عملية تذليل الأوراق ومن ثم تجفيفها.

تتميز أوراقه بلون أبيض-فضي نتيجة لخضوعه لعملية معالجة بسيطة جدًا، فإن أوراق الشجر تحتفظ بشكلها ولونها الطبيعي. ويعتبر من أندر أنواع الشاي.



الشاي الأخضر شاي غير مخمر. تبدأ عملية تصنيعه بتذليل الأوراق ثم تبخر، وهذه العملية تمنع تخمر وتأكسد الأوراق، وبعد انتهاء التبخير تبدأ عملية تشكيل وتجفيف الأوراق. يتميز بلون أوراقه الخضراء حيث أن عملية التبخير تساعد بالحفاظ على لونها.

الماتشا نوع من أنواع الشاي الأخضر ولكن يختلف تصنيعه، حيث يتم وضع الأوراق في الظل مما يؤدي إلى زيادة مستويات الكلوروفيل، لتعطي للأوراق لون أغمق ويزيد من إنتاج الأحماض الأمينية، وتطحن الأوراق لمسحوق ناعم. وكما تحتوي على كمية أكبر من مضادات الأكسدة والكافيين.



يعتبر **الشاي الأسود** شاي مخمر. طريقة تصنيعه تحدث بتعرض الأوراق للهواء لعملية التذليل ومن ثم عملية لف وتشكيل الأوراق وبعد ذلك تبدأ عملية الأكسدة (التخمير)، وفي آخر مرحلة تجفف الأوراق.

تتميز عملية التجفيف بتحويل الأوراق إلى لون بني غامق ومن خلالها تكتسب أوراق الشاي كثافتها ورائحتها المميزة.



توقف عن شرب مشروبات
تحتوي على الكافيين قبل ما يقارب

ست ساعات



من موعد نومك لتجنب اضطرابات النوم

أكياس الشاي أو التلقيمة أيهم تُفضل

أكياس الشاي

يتميز بنكهة أقل وضوح

سريع الغليان

قطع صغيرة جدًا أو المطحون من ورق الشاي

أكثر مرارة

أقل خيارات من النكهات



شاي تلقيمة (شاي الورق المجفف)

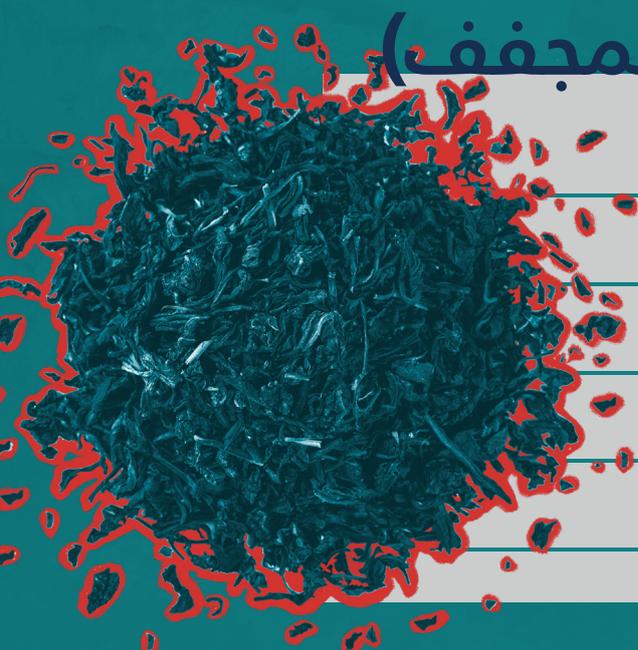
ورق كامل أو قطع صغيرة

يأخذ وقت أطول للغليان

يتميز بنكهة واضحة وغنية

أقل مرارة

يتوفر منه خيارات بنكهات عديدة



يجب ألا يشكل السكر أكثر من 5% من
السعرات الحرارية التي تحصل عليها من
خلال الطعام والشراب في



السكر

في المشروبات الدافئة وطرق التقليل منه

يضيف الكثير من الأشخاص السكر إلى مشروباتهم لكسر المرارة ولكن استهلاك السكر لها **أضرار صحية كبيرة** وسبب للكثير من الأمراض والمشاكل الصحية الخطيرة.

لذا عود نفسك على ترك السكر نهائياً بالتدرج من خلال:

استخدام منتجات ذو جودة عالية

في حال كنت تضيف السكر لمشروبك **لأن طعمه لا يعجبك** دونه فهذا قد يدل أن المنتج المستخدم ذو **جودة متدنية**.



جرب إضافات أخرى

جرب إضافة نكهة لمشروبك مثل شريحة ليمون أو رشّة من القرفة أو الهيل أو ورق النعناع أو الحبق. لا يقتصر ذلك على المذاق الجيد، ولكن **قد يؤدي أيضًا إلى زيادة الفوائد**.



عود نفسك على قطع السكر تدريجيًا

إذا كنت معتادًا على تناول مشروبك مع ملعقتين من السكر **في البداية** قم باستخدام **ملعقة واحدة صغيرة ونصف** قد تلاحظ اختلاف طفيف في الحلاوة. بعد بضعة أسابيع **قم بتقليل الكمية** إلى ملعقة واحدة. وبعد ذلك إلى نصف ملعقة صغيرة. **ومن ثم إلى كوب خال من السكر**.



العسل بديل صحي للسكر؟

قد يعتقد أن العسل بديل صحي كمحلي ولا ضرر منه ولكن يجب استهلاك العسل بكميات محدودة لأن الاستهلاك اليومي والزائد منها يسبب خطورة على صحتك مقارنةً بفوائده الأخرى.



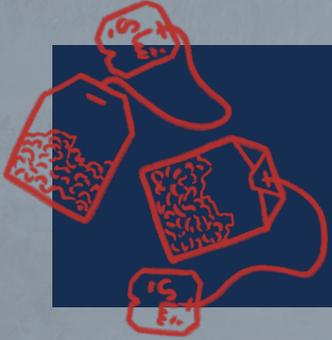
الزنجبيل وسيولة الدم

الزنجبيل آمن عند تناوله بالكميات الطبيعية. ولكن عند تناوله دون الكمية الموصى بها، قد تعرض لخطر النزيف للذين يستخدمون أدوية مضادة للجلطات (مسيلات الدم) مثل الوارفارين والأسبرين.



هناك أنواع شاي مخصصة لحرق الدهون؟

يشاع كثيرًا أن هناك أنواع شاي مخصصة لخفض الوزن وحرق الدهون لكن لا توجد طريقة سحرية لخسارة الوزن بدون اتباع نظام غذائي متوازن مع ممارسة النشاط البدني بانتظام.



قد يؤثر تناول بعض المشروبات على **لون ابتسامتك**؛ ولتجنب ذلك احرص على التالي:

اشرب الماء بشكل مستمر خلال يومك.

تأكد من تفريش الأسنان بشكل منتظم (مرتين في اليوم).

تنظيف الأسنان كل 6 شهور مع طبيب الأسنان، للتخلص من أي بقع يصعب إزالتها بالفرشاة والمعجون.



وقد تكون السعادة أحياناً
على هيئة كوب

صير

قرفة



نعناع

زنجبيل

السعادة تبدأ مع
كوب من الشاي

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

