

نوشیدنی‌های هضم کننده با ترکیب‌های سنتی

این روزها افراد بسیاری مجبورند غذای خود را در کمترین زمان ممکن و سخت‌ترین شرایط مثلا پشت میز کار بخورند. این سبک زندگی، هضم کردن غذا برای معده را سخت کرده است.



این روزها افراد بسیاری مجبورند غذای خود را در کمترین زمان ممکن و سخت‌ترین شرایط مثلا پشت میز کار بخورند. این سبک زندگی، هضم کردن غذا برای معده را سخت کرده است. شاید بسیاری از این افراد خیر نداشته باشند که از ترکیب گیاه باستانی هل با پرتقال، نوشیدنی خوشرنگ و آرام‌بخش به وجود می‌آید که به معده آنها برای هضم غذا کمک زیادی می‌کند. تصویر نوشیدنی‌های هضم کننده با ترکیب‌های سنتی

به گزارش جام جم آنلاین، هل و پرتقال ترکیبات اصلی این نوشیدنی آرامبخش هستند که خاصیت آن‌ها نقش چشمگیری در افزایش قدرت گوارش دارد. از ترکیب عصاره هل و پرتقال با آب سودا یک نوشیدنی لیمویی‌رنگ و هضم کننده متولد می‌شود.

هل؛ گیاهی ایمن‌کننده

هل گیاهی شناخته شده برای ایرانیان به ویژه عطارها و پزشک‌های طب سنتی است. این گیاه سنتی در جامعه ایران به ویژه در میان کردها جایگاه مهمی دارد، به طوری که نوشیدنی هل یکی از پرطرفدارترین انواع نوشیدنی‌هاست. در میان آنهاست. در اساطیر اسکاندیناوی نیز ملکه‌ای به نام هل وجود داشته که نقش کلیدی در افسانه بالدر و تلاش برای رستاخیزی او ایفا می‌کند و این نشان می‌دهد که هل از قدمت دیرینه‌ای در جهان برخوردار است.

این گیاه نزد هندوها نیز مقدس است. به طوری که آنها در مراسم مذهبی و همچنین در جشن‌های عروسی خود، دانه‌های هل را روی آتش می‌ریزند تا بوی خوش آنها فضا را عطرآگین کند. آنها معتقدند در چنین شرایطی، مراسم حالتی روحانی و معنوی به خود می‌گیرد.

در کتاب‌های قدیمی سانسکریت، هل به نام هل معروف شده و خواص دارویی آن شرح داده شده است. این گیاه معطر از گذشته‌های دور در پزشکی چینی و یونانی به عنوان درمانی برای اختلالات گوارشی مورد استفاده بوده است.

هل به کنترل اختلالات گوارشی مانند نفخ شکم و گرفتگی معده کمک می‌کند. ویتامین B2 موجود در این گیاه باعث آزادسازی انرژی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی می‌شود و تکثیرکننده رشد و ترمیم‌کننده پوست، مو، ناخن و مفاصل است. ویتامین آ و سی، سدیم، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن، منگنز، منیزیم، فسفر و روی موجود در هل نیز از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند.

پرتقال؛ هضم کننده‌ای آرامبخش

پرتقال از مرکبات آرامبخش، نشاط‌آور و هضم‌کننده طبیعی است که ماده مغذی گیاهی لیمونوئید موجود در آن دشمن سلول‌های سرطانی و تومورهاست و از عدسی‌های چشم در برابر آب مروارید محافظت می‌کند.

ریشه پرتقال در جنوب شرق آسیا (چین و هند) است که در دوران باستان احتمالاً با پیوند نارنگی و پومیلو پرورش یافته است. کشت این میوه از قرن‌ها قبل در ایران هم رایج بوده است و حتی ایتالیایی‌ها در قرن ۱۱ میلادی، پرتقال ایرانی را به جنوب اروپا بردند و در آنجا کشت کردند.