



در روزهای گرم چای نعناع بنوشید

در روزهای گرم و بلند تابستان سراغ نوشیدنی‌های یخ‌دار نروید!

در روزهای گرم و بلند تابستان سراغ نوشیدنی‌های یخ‌دار نروید! یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع عطش و حفظ تعادل بدن در این روزهای داغ چای نعناع است. چای نعناع گرم مانع از گرم‌زدگی می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از دویچه وله، چای برگ نعناع نه تنها خوش طعم است بلکه خواص بسیاری نیز دارد. به عنوان مثال این نوشیدنی در روزهای گرم تابستان بدن را از درون خنک می‌کند.

متخصصان آلمانی توصیه می‌کنند در طول یک روز گرم هر از گاهی یکی دو جرعه چای نعناع بنوشید.

در این روزها نوشیدن مایعات کافی برای حفظ تعادل بدن ضروری است. پروفیسور فرانک کولیکس، رئیس بخش تخصصی گوارش کلینیک هلیوس برلین توصیه می‌کند در این روزها آب، چای نعناع، آب میوه رقیق بنوشید و از نوشیدنی‌ها بسیار سرد و یخ‌دار پرهیز کنید.

ورود مایعات بسیار سرد به درون دستگاه گوارش موجب تولید گرمای بیشتر در بدن می‌شود تا تعادل دما حفظ شود. در نتیجه تأثیر خنک‌کنندگی این نوشیدنی‌ها پایدار نیست.

پروفیسور کولیکس به آنهایی که شب‌های گرم خوب نمی‌خوابند هم توصیه می‌کند به جای غذاهای سنگین، سالاد، سبزیجات، میوه یا ماست برای وعده عصرانه یا شام مصرف کنند و قبل از خواب دوش آب ولرم بگیرند. سالمندان و افرادی که اضافه وزن دارند هم باید تا جایی که می‌توانند از آفتاب مستقیم پرهیز کنند.

برای تهیه چای نعناع کافیست برگ تازه نعناع را خرد و آن را در آب جوش پنج تا ۱۰ دقیقه دم کنید.