



دمنوش‌هایی برای جبران کم‌آبی بدن در ماه رمضان

در ماه رمضان نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای یا قهوه باعث افزایش کم‌آبی بدن از طریق....

در ماه رمضان نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای یا قهوه باعث افزایش کم‌آبی بدن از طریق دفع ادرار شده و توصیه می‌شود از دمنوش‌های گیاهی مانند نعناع، بابونه، مریم گلی و عناب استفاده کرد. این دمنوش‌ها به جبران کم‌آبی بدن کمک کرده و بوی بد دهان را رفع و کمک می‌کنند تا غذا به راحتی هضم شود.

به گزارش ایسنا، ساره حسینی، عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی گفت: روزه داری فواید فراوانی برای سلامتی دارد، عملکرد شناختی بدن را افزایش می‌دهد و از بروز چاقی و بیماری‌های مزمن مرتبط با آن جلوگیری می‌کند.

وی ادامه داد: با این حال، روزه داری بدون رعایت صحیح اصول تغذیه نه تنها ضامن سلامت نیست؛ بلکه می‌تواند سلامتی را به مخاطره بیندازد.

عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی اظهار کرد: یکی از نکات مهمی که هر فرد روزه دار باید برای حفظ سلامت خود به طور کامل رعایت کند، حفظ میزان آب بدن است، کم شدن آب بدن باعث افزایش دمای بدن و افزایش تنفس و به دنبال آن سرگیجه و افزایش ضعف در افراد می‌شود. به طور معمول مصرف روزانه ۲ یا ۲.۵ لیتر مایعات ضروری است و این مقدار باید در ماه رمضان افزایش پیدا کند.

حسینی افزود: در ماه رمضان نوشیدنی‌های بدون کافئین، بهترین گزینه برای گذراندن یک روز طولانی و گرم هستند، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای یا قهوه باعث افزایش کم‌آبی بدن از طریق دفع ادرار شده و توصیه می‌شود از دمنوش‌های گیاهی مانند چای بابونه، مریم گلی، رازیانه، بادرنجبویه، آب میوه و سبزیجات تازه و شیر در وعده سحر برای جلوگیری از دست رفتن آب بدن و دهیدراته شدن بدن استفاده شود.

وی با اشاره به اینکه چای‌ها و دمنوش‌های گیاهی علاوه بر خواص دارویی به عنوان یک نوشیدنی گوارا شناخته می‌شوند که می‌توان آن‌ها را گرم و سرد، شیرین یا بدون شیرینی استفاده کرد، عنوان کرد: وجود فلاونوئیدهای گیاهی موجود در دمنوش‌ها و خواص ضد میکروبی آن‌ها علاوه بر حفظ آب بدن در طول روز، به بهداشت دهان و دستگاه گوارش کمک می‌کند و باکتری‌های مضر بدن را از بین می‌برد.

عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی استان با بیان این که چای نعناع یک نوشیدنی عالی و خوش عطر برای افطار است که اثرات مثبتی بر سلامتی دارد، گفت: این دمنوش به جبران کم‌آبی بدن کمک کرده و بوی بد دهان را رفع و کمک می‌کند تا غذا به راحتی هضم شود. تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود هضم، تسکین سردرد، کاهش حالت تهوع و خستگی از دیگر خواص چای نعناع است.

عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی، چای بابونه را از دیگر نوشیدنی‌هایی عنوان کرد که برای وعده‌های سحر و افطار توصیه می‌شود و بیان کرد: ترکیبات موجود در بابونه حاوی ترکیبات زیستی گوناگون است که می‌توان این چای گیاهی را جهت تامین انرژی برای انجام فعالیت‌های روزانه در وعده سحر میل کرد. علاوه بر آن این دمنوش سرشار از ترکیباتی است که با سلامت و تقویت عملکرد قلب مرتبط بوده، متابولیسم بدن را تسریع می‌کند و به هضم وعده‌های غذایی سنگین در افطار کمک می‌کند.

وی گفت: نوشیدن دمنوش مریم گلی در سحر میزان تعرق را کاهش داده و آب بدن را حفظ می‌کند؛ علاوه بر آن مصرف این دمنوش در وعده افطار به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. این دمنوش سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند سلامت دهان را طی روزه داری حفظ نماید ترکیباتی مانند اسید کلروژنیک، اسید کافئیک، اسید رزمارینیک، اسید الاژیک و روتین در این گیاه وجود دارد که باعث بهبود حافظه و بهبود عملکرد مغز می‌شود.

به نقل از روابط عمومی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی، حسینی یادآور شد: مصرف دمنوش عناب در وعده سحر و افطار نیز

توصیه می شود، چراکه عناب دارای ویتامین ها و ترکیبات عالی موثری در مقابله با بیماری هاست که در پیشگیری از بروز کم آبی بدن موثر بوده و جزو نوشیدنی های سالم در ماه رمضان محسوب می شود.