



بهترین نوشیدنی‌ها برای فصل سرد

در یک روز سرد زمستانی که هوا حسابی ابری و گرفته است یا باران و برف می‌بارد، هیچ چیز لذیذتر از یک فنجان چای داغ یا یک لیوان شیر گرم نیست.

جام جم آنلاین: در یک روز سرد زمستانی که هوا حسابی ابری و گرفته است یا باران و برف می‌بارد، هیچ چیز لذیذتر از یک فنجان چای داغ یا یک لیوان شیر گرم نیست.

به همین دلیل این روزها بازار نوشیدنی‌های داغ حسابی رونق گرفته و بزرگ و کوچک به دنبال بهترین و خوش طعم‌ترین نوشیدنی هستند.

البته خیلی از افراد هم در فصل‌های سرد سال نوشیدن مایعات را فراموش می‌کنند و با تصور این که در این روزها و ماه‌ها بدنشان نیازی به مصرف مایعات ندارد، به کل این عادت مهم و ضروری را کنار می‌گذارند.

غافل از این که بدن انسان همیشه به مصرف آب کافی نیاز دارد و برای کارکرد مناسب باید این میزان مایعات را در اختیارش قرار دهیم.

میترا زراتی، کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این موضوع که در فصل سرما هم باید به میزان کافی مایعات مصرف شود، به 171#& جام‌جم؛ می‌گوید: 171#&؛ خیلی از افراد در روزهای سرد سال چندان احساس تشنگی نمی‌کنند و به همین دلیل مصرف مایعات را کنار می‌گذارند. در حالی که باید دقت داشته باشیم بدن در این ماه‌ها هم نیازمند آب است، ولی چون تعریق وجود ندارد و هوا گرم نیست، ممکن است احساس تشنگی نکنیم. 171#&؛

مایعات گرم، خوشمزه و سالم

وقتی هوا سرد می‌شود، کمتر کسی به فکر نوشیدن مایعات خنک است. این روزها حتی دیدن یک فنجان چای یا قهوه داغ که بخار از آن بلند می‌شود، چنان لذیذ و دوست‌داشتنی است که هر کسی را وسوسه می‌کند از آن بنوشد، اما دقت داشته باشید در این روزها هم بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی را انتخاب کنید؛ نوشیدنی که هم گرم و خوش طعم باشد و هم مشکلی برای سلامت شما ایجاد نکند.

نوشیدنی‌های کافئین‌دار؛ بیشتر احتیاط کنید

میترا زراتی با اشاره به این که در فصل‌های سرد سال، افراد تمایل بیشتری به مصرف نوشیدنی‌های داغ دارند، توضیح می‌دهد: شیرکاکائو و شیر گرم یا چای و قهوه از جمله نوشیدنی‌های پرطرفدار فصل سرماست، اما نکته مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد، مصرف متعادل این نوشیدنی‌ها است؛ به این معنی که به هیچ وجه نباید در مصرف آنها و بخصوص نوشیدنی‌های کافئین‌دار زیاده‌روی کرد.

به گفته وی، طعم دلپذیر قهوه و نسکافه و گرمای مطبوع آن باعث می‌شود افراد بیشتر به این‌گونه نوشیدنی‌ها تمایل پیدا کنند، اما باید دقت داشته باشید مصرف بیش از حد این نوع نوشیدنی‌ها می‌تواند دردسرساز شود.

این کارشناس تغذیه درباره این نوع مشکلات می‌گوید: مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های حاوی کافئین بخصوص برای کسانی که به پوکی استخوان مبتلا هستند، مضر است. علاوه بر این، مصرف این مایعات برای خانم‌های باردار و کسانی که به فرزندشان شیر می‌دهند نیز توصیه نمی‌شود.

به گفته وی، کافئین موجب بی‌قراری شیرخوار می‌شود و در دوران بارداری حتی ممکن است اختلالات جنینی ایجاد کند.

زراتی اضافه می‌کند: مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها برای سالمندان هم مناسب نیست. علاوه بر این افرادی که مشکلاتی مانند تپش قلب یا بیماری‌های قلبی - عروقی دارند نیز باید مراقب باشند و مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را تا حد امکان کاهش دهند.

به گفته وي، چاي يا شير گرم نوشيدني‌هاي مناسب است كه مي‌تواند جايگزين قهوه و نسكافه شود.

شير كاكائوهاي خوش طعم

اين روزها مشتريان شير كاكائو و شير گرم هم زياد مي‌شود؛ در حالي كه بايد به نكات بهداشتي آنها هم توجه داشت.

زراني در اين باره توضيح مي‌دهد: بهتر است اين نوشيدني‌ها را تا حد امكان از مكاني تهيه كنيد كه نسبت به رعايت بهداشت در آن مطمئن هستيد. متاسفانه برخي از فروشنده‌ها در اين روزها براي تهيه شير كاكائو از كاكائوهايي كه تاريخ مصرفشان گذشته استفاده مي‌كنند.

وي مي‌افزايد: ممكن است طعم اين كاكائوها تغيير نكند و فرد متوجه مورد خاصي نشود، اما از نظر سلامت دردسرساز است و مي‌تواند سبب بروز بيماري‌هاي مختلف شود.

به گفته وي، بهترين نوشيدني‌هاي فصل زمستان چاي، شير كاكائويي كه در منزل تهيه شده يا شير گرم است.

چاي مفيد است اگر...

بارها درباره مصرف چاي نكاتي گفته شده كه گاه حتي متناقض و متفاوت بوده است؛ برخي مي‌گويند مصرف چاي مفيد است و به حفظ سلامت كمك مي‌كند و گروهي هم اعتقاد دارند چاي مي‌تواند عملي براي بروز بيماري باشد.

به گفته اين كارشناس تغذيه، گياه چاي حاوي آنتي‌اكسيدان است و نوشيدن چاي در صورتي كه در شرايط مناسب تهيه و آماده شود، مضر نيست.

او مي‌افزايد: اگر چاي را به مقدار لازم دم كنيد و همان موقع آن را بنوشيد، علاوه بر طعم خوب و گوارايي كه دارد، براي سلامت بدن مفيد هم خواهد بود. اين چاي حتي اگر به صورت پررنگ هم استفاده شود، هيچ مشكلي براي فرد ايجاد نمي‌كند.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت