

نوشیدنی‌ها آب‌لیمو در جای برزیم یا نریزیم؟

باید زمانی که چای خنک شده است به آن اضافه شود تا ویتامین C موجود در آب‌لیمو در اثر گرمای بالای چای تخریب نشود و از بین نرود.



باید زمانی که چای خنک شده است به آن اضافه شود تا ویتامین C موجود در آب‌لیمو در اثر گرمای بالای چای تخریب نشود و از بین نرود.

آیا مصرف چای همراه آب‌لیموی تازه خوب است یا ضرر دارد؟

در پاسخ به این سوال باید بگویم که مصرف چای همراه آب‌لیموی تازه نه تنها اشکالی ندارد بلکه عادت غذایی بسیار خوبی هم محسوب می‌شود.

به طور کلی ترکیب پلی فنول‌های موجود در چای که خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی هم دارند با آب‌لیموی تازه می‌تواند ارزش تغذیه‌ای این نوشیدنی پرمصرف را بالاتر ببرد.

بد نیست بدانید عادت به نوشیدن چای و آب‌لیمو که یکی از بهترین عادت‌های غذایی است از گذشته‌های دور در میان ایرانیان رواج داشته و معمولاً ایرانی‌ها در فصل‌های سرد سال که لیموترش تازه به وفور در دسترس بود، علاقه بیشتری به نوشیدن چای و آب‌لیمو نشان می‌دادند.

البته باید یادآور شوم گاهی طعم گس چای با افزودن کمی آب‌لیمو شکسته می‌شود و به همین دلیل هم حس خوشایندی برای مصرف‌کننده ایجاد می‌کند. در چنین مواردی، ممکن است افراد علاقه‌مند به چای و آب‌لیمو نیاز بیشتری برای خوردن خوراکی‌های شیرینی مانند قند، شکر یا سایر شیرین‌کننده‌ها با این نوشیدنی در خود حس کنند.

با این حساب اگر قرار باشد ارزش تغذیه‌ای چای را با آب‌لیمو افزایش دهید و از آن طرف طعم جدید آن را با مصرف تعداد بیشتری قند یا مقدار بیشتری شکر بپسندید ما به هیچ‌وجه نوشیدن چای و آب‌لیمو به این صورت را به شما پیشنهاد نمی‌کنیم.

در نهایت بد نیست بدانید مصرف قند فراوان، حتی با نوشیدنی‌های مفید و پرخاصیت می‌تواند هم بهداشت دهان و دندان را به خطر بیندازد و هم ابتلا به چاقی را در طول زمان به همراه داشته باشد.

متأسفانه گاهی برخی از افراد مانند کارمندان که چای بیشتری در طول روز مصرف می‌کنند، اصلاً حواسشان به اضافه دریافت کالری از طریق خوردن قند و شکر بیش از اندازه نیست و نمی‌دانند چرا وزنشان افزایش پیدا می‌کند.

در هر صورت ما آب‌لیمو را برای افزایش ارزش تغذیه‌ای به چای اضافه می‌کنیم و اگر قرار باشد به قیمت مصرف قند بیشتر، این کار را بکنیم، بهتر است که قید نوشیدن این نوع چای را بزنیم.

منبع: سلامتیران - دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی