

# مصرف تخم شربتی برای روزه داران در ماه رمضان مفید است

13 فروردین 1401

**شربت تخم شربتی** نوشیدنی ساده و سالم است که سرشار از ویتامین ها، کلسیم، پروتئین و آنتی اکسیدانها است و به عنوان خنک کننده و رفع عطش در فصل تابستان و ماه رمضان طرفداران زیادی دارد. طبع تخم شربتی گرم وتر است و خواص فراوانی دارد.

## خنک کننده و رفع عطش

تخم شربتی دارای خاصیت خنک کنندگی است که سبب کاهش دمای بدن، **رفع عطش** و درمان تب می شود به همین دلیل بهتر است هنگام افطار در ماه رمضان از این نوشیدنی استفاده شود.

## جلوگیری از گرسنگی

نوشیدن شربت تخم شربتی در ماه رمضان موجب جلوگیری از گرسنگی می شود، زیرا دانه های ژلاتینی تخم شربتی، هیچ کالری ندارد و، چون آب آن به مدت طولانی داخل دانه ها حتی درون بدن باقی می ماند، باعث می شود که بدن احساس سیری کند.

## تامین انرژی متعادل در طول روز

خوردن شربت تخم شربتی به همراه غذا در ماه رمضان سبب می شود مواد نشاسته ای به تدریج شکر موجود در خود را آزاد کنند و به این ترتیب بدن به طور تدریجی انرژی متعادل در طول روز خواهد داشت.

## تخم شربتی برای تنظیم قند خون

آب لیموترش تازه و تخم شربتی یک نوشیدنی ساده و سالم است که باعث تنظیم میزان قند خون در ماه رمضان می شود. افراد دیابتی نیز برای کاهش قند خون خود می توانند با خیس کردن یک قاشق تخم شربتی، با ۱ لیوان شیر و مقداری وانیل مخلوط کنند و بدون افزایش شکر بنوشند. این معجون انرژی زیادی تولید می کند بدون اینکه قند بدن را افزایش دهد.

## تخم شربتی برای جلوگیری از ناراحتی های معده

بسیاری از افراد در ماه رمضان دچار ورم معده و دیگر ناراحتی های معده می شوند. رژیم غذایی نادرست در ماه رمضان سبب سوزش و اسیدی شدن معده می شود. نوشیدن تخم شربتی به دلیل اثر خنک کنندگی و آرام بخشی برای درمان مشکلات معده مناسب است.

## تخم شربتی برای درمان یبوست

بسیاری از مردم با روزه داری دچار یبوست می شوند، زیرا آب کمتری در این زمان مصرف می کنند. خوردن تخم شربتی خیس خورده در ایام ماه مبارک رمضان سبب تمیز شدن معده، بهبود حرکات

روده، سم زدایی بدن می‌شود. قبل از خواب برای درمان یبوست بهتر است مخلوط تخم شربتی و شیر مصرف کنید.



### تخم شربتی برای کاهش وزن و لاغری

تخم شربتی سیرکننده و در کاهش اختلالات غذایی موثر است. همچنین تخم شربتی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، فیبرها، آنتی اکسیدان‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی مفیدی است که ذخیره چربی‌ها را متزلزل می‌کنند. قدرت جذب کنندگی تخم شربتی نیز به کاهش وزن کمک می‌کند، زیرا تخم شربتی تا ۱۰ برابر بیشتر از وزن خود آب جذب می‌کند؛ در نتیجه سیرکننده است و تأثیر زیادی در سلامت و تناسب اندام دارد. تخم شربتی با مشکل دهیدراته شدن بدن مقابله می‌کند و جذب مواد مغذی و الکترولیت‌ها را بهبود می‌بخشد. تخم شربتی دارای زینک (روی) فراوانی است که سبب انرژی و مقاومت بیشتر عضلات می‌شود و با چربی‌ها مقابله می‌کند. بهتر است این نوشیدنی را در ماه رمضان در وعده سحری مصرف کنید تا از خواص لاغری آن بهره‌مند شوید.

### تخم شربتی مفید برای خانم‌ها

تخم شربتی از جمله شربت‌هایی است که برای [سلامت بانوان](#) مفید است و از دیگر خاصیت این شربت مبارزه با عفونت‌های زنانگی است که توصیه می‌شود در ماه رمضان مصرف شود.

### تخم شربتی برای خوشبو شدن دهان و دندان

در ماه رمضان با خودداری از غذا خوردن دهان بد بو می‌شود که می‌توانید برای خوشبو کردن و رفع بوی بد دهان در وعده افطار یا سحر دانه تخم شربتی بجوید، زیرا مصرف تخم شربتی به دلیل خواص ضدقارچی، ضدباکتری، ضدویروسی و ضد میکروبی که دارد برای پیشگیری از [زخم دهان](#)، نفس بدبو، پوسیدگی و پلاک دندان مفید است.



### **تخم شربتی برای جلوگیری از تنش‌های روزانه**

روزه داری برخی اوقات سبب ابتلا به تنش‌های عصبی و خستگی مفرط می‌شود که بهتر است این افراد روزانه یک یا دو بار شربت تخم شربتی را با عرق بادرنجبویه مخلوط و آن را با عسل شیرین کنند و بنوشند.

### **تخم شربتی برای سم زدایی بدن**

تخم شربتی برای تصفیه خون، درمان مسمومیت غذایی و پاکسازی روده است. تخم شربتی با خاصیت دیورتیک برای سلامت و سم زدایی کلیه‌ها مفید است و تهوع را درمان می‌کند.