

فواید بی نظیر تخم شربتی برای روزه داران

5 فروردین 1402

شربت تخم شربتی یک نوشیدنی مفید است که خواص بسیاری برای سلامت بدن به همراه دارد، همچنین مصرف تخم شربتی برای روزه داران در ماه رمضان هم بسیار مفید است.

شربت **تخم شربتی** یک 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 و تر است و خواص فراوانی را داراست. پیشنهاد می‌کنیم در ماه مبارک رمضان از این نوشیدنی خنک استفاده کنید و از مزایایی که برای شما در این ماه دارد بهره‌مند گردید.

خنک کننده و رفع عطش

تخم شربتی دارای خاصیت خنک کنندگی است که سبب کاهش دمای بدن، رفع عطش و درمان تب می‌شود به همین دلیل بهتر است به هنگام افطار در ماه رمضان از این نوشیدنی استفاده نمایید تا در طول روز دچار تشنگی و عطش نشوید.

جلوگیری از گرسنگی

نوشیدن شربت تخم شربتی در ماه رمضان سبب جلوگیری از گرسنگی می‌شود، زیرا دانه‌های ژلاتینی تخم شربتی از آب درست شده، هیچ کالری ندارد و، چون آب آن به مدت طولانی داخل دانه‌ها حتی درون بدن باقی میماند، باعث می‌شود که بدن احساس سیری کند.

تامین انرژی متعادل در طول روز

خوردن شربت تخم شربتی به همراه غذا در **ماه رمضان** سبب می‌شود مواد نشاسته‌ای به تدریج شکر موجود در خود را آزاد کنند و به این ترتیب شما به طور تدریجی انرژی متعادل در طول روز خواهید 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 می‌شود. افراد دیابتی نیز برای کاهش قند خون خود باید یک قاشق تخم شربتی را خیس کرده با ۱ لیوان شیر و مقداری وانیل مخلوط کنند و بدون افزایش شکر بنوشند. این معجون انرژی زیادی تولید می‌کند بدون اینکه قند بدن را افزایش دهد.

تخم شربتی برای جلوگیری از ناراحتی‌های معده

بسیاری از افراد در ماه رمضان دچار ورم معده و دیگر ناراحتی‌های معده می‌شوند. رژیم غذایی نادرست در ماه رمضان سبب سوزش و اسیدی شدن معده می‌شود. 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 می‌شوند، زیرا آب کمتری در این زمان مصرف می‌کنند. 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.