

فواید چند نوشیدنی گرم زمستانی

29 دی 1403

در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند؛ از انواع چای تا شکلات داغ و قهوه و آب گرم و لیمو. اما این نوشیدنی‌ها چه اثری بر سلامتی می‌گذارند؟

یاهولایف برخی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های داغ و روش‌هایی برای سالم‌تر کردن آن‌ها را گردآوری کرده است.

شکلات داغ

سالم بودن شکلات داغ به چندین عامل بستگی دارد: کیفیت شکلات یا پودر کاکائو، مایع پایه آن و مقدار شکر افزوده. یک فنجان شکلات داغ بسته به تمام این موارد می‌تواند تا بیش از ۴۰۰ کالری هم داشته باشد که آن را به یکی از نوشیدنی‌های پرکالری تبدیل می‌کند.

با این حال، تحقیقات فزاینده‌ای نشان می‌دهد که کاکائو بر خلق‌وخو، پیری پوست و قابلیت ارتجاعی آن، کلسترول، قند خون ناشتا و فشار خون تاثیر مثبتی دارد البته در مطالعات، آثار شکلات تلخ (بیش از ۷۰ درصد کاکائو) یا کاکائو غنی از فلاوانول بررسی شده است که اهمیت نوع شکلات استفاده شده را نشان می‌دهد بنابراین برای داشتن یک فنجان شکلات داغ سالم‌تر، از پودر کاکائو باکیفیت بدون شکر، شیر موردنظر خود و مقدار کمی شیرین‌کننده درست کنید تا فواید آن را به حداکثر برسانید. برای افزایش محتوای پروتئین و احساس سیری بیشتر می‌توانید از شیر گاو یا شیر سویا به عنوان پایه استفاده کنید.

چای سبز



چای سبز پس از آب، دومین نوشیدنی محبوب در جهان است و درباره فواید آن برای سلامتی تحقیقات زیادی انجام شده است.

مطالعات نشان می‌دهند در افرادی که چای سبز می‌نوشند، نرخ ابتلا به برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی کمتر و وضعیت فشار خون بهتر است. برخی تحقیقات هم به نقش محافظتی چای سبز در کاهش مشکلات شناختی مغز در دوران سالخوردگی اشاره می‌کنند. این فواید به گروهی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین‌ها که در چای سبز یافت می‌شوند، نسبت داده می‌شود.

نکته مهم این است که از اضافه کردن شیرین‌کننده به آن خودداری کنید و از چای سبز طبیعی لذت ببرید.

قهوه

به گزارش ایندیندنت، قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان است که به دلیل نقش آن در افزایش هوشیاری و انرژی شناخته شده است اما نوشیدن قهوه برای سلامتی هم مزیت‌هایی دارد. مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهند که مصرف منظم قهوه ممکن است فرد را از بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت نوع ۲، برخی انواع سرطان و سنگ‌های صفراوی محافظت کند.

نکته مهم این است که قهوه را ساده میل کنید و انتخابتان قهوه تلخ یا قهوه با شیر باشد. از افزودن شکر و خامه به آن هم خودداری کنید و بعد از ساعت ۳ عصر هم قهوه ننوشید تا در خوابتان مشکلی ایجاد نکند.

چای

در برخی کشورها چای سیاه یا با ترکیب شیرین‌کننده‌ها، شیر و ادویه‌هایی مانند هل، دارچین، زنجبیل، میخک و فلفل سیاه مصرف می‌شود. تاثیر مثبت چای هم مانند شکلات داغ بسته به اینکه به شکل چای لاته درست شود یا اینکه شیرین‌کننده و ادویه داشته باشد، متفاوت است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف چندین فنجان چای سیاه در روز با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود وضعیت آنتی‌اکسیدانی در بدن مرتبط است. افزودن دارچین به چای هم در مبارزه با التهاب و کنترل قند خون موثر است.

توصیه می‌شود که چای را با حداقل شیرین‌کننده‌ها و مقدار زیادی ادویه درست کنید. اگر می‌خواهید چای را با شیر میل کنید، با انتخاب پایه شیر گاو یا شیر سویا، محتویات پروتئین را افزایش دهید و برای مدت طولانی‌تر سیر بمانید.

چای زنجبیل



مصرف چای زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل برای مبارزه با التهاب به‌خصوص در افراد مبتلا به آرتروز موثر است. زمانی که به نوشیدن آب سرد تمایل ندارید یا با مشکلات گوارشی مواجهید، این نوشیدنی راهکاری گرم و دلپذیر برای آبرسانی به بدن در یک روز سرد است.

توصیه می‌شود چای زنجبیل را بدون شیرین‌کننده میل کنید. برخی افراد هم پس از مصرف چای زنجبیل با سوزش سر دل مواجه می‌شوند، پس مراقب باشید که زیاد ننوشید.

ترکیب آب‌گرم و لیمو

ترکیب آب‌گرم با لیمو یکی از ساده‌ترین نوشیدنی‌های گرم است که مزیت‌های زیادی برای سلامتی دارد. این نوشیدنی با کالری کم، جایگزینی برای آبرسانی به بدن در روزهای سرد به شمار می‌آید. آب لیمو منبع غنی ویتامین C است و یک نصف لیمو حدود ۲۵ درصد از میزان ویتامین توصیه‌شده برای یک روز را تامین می‌کند. توجه داشته باشید که برخلاف برخی ادعاها، آب گرم و لیمو باعث کاهش وزن نمی‌شود مگر اینکه نوشیدنی‌های پرکالری معمول را برای همیشه کنار بگذارید و فقط از آن استفاده کنید.

نکته دیگر این است که ترکیب آب داغ و لیمو اسیدی است و در صورت مصرف بیش از حد، باعث پوسیدگی دندان می‌شود بنابراین آن را در کنار آب ساده، چای و دیگر نوشیدنی‌های آبرسان و به مقدار متعادل مصرف کنید. پس از مصرف هم در دهانتان آب بگردانید تا دندان‌هایتان آسیب نبیند.