

بهارنارنج، نوشیدنی خاص برای فصل بهار و ماه مبارک رمضان

3 فروردین 1402

بهارنارنج، شکوفه درخت نارنج است که در عطر سازی و ساختن اسانس، انواع نوشیدنی های فصلی و عرقیات و ... کاربرد بسیار دارد. شکوفه درخت نارنج در فصل بهار درخت را زینت داده، در پاییز و زمستان، جای خود را به میوه نارنج می دهد.

بهار نارنج منبع بسیار خوبی از مواد مغذی و مواد معدنی ضروری است که برای بدن بسیار مفیدند.

در روزهای بهاری ماه مبارک رمضان که هوا نسبتا گرم است و میزان تعریق بدن زیاد می شود، خلق و خوی بسیاری از آدم ها تحت تاثیر قرار می گیرد و تند می شود، برای پیشگیری از این حالت هر روز نصف لیوان عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب و ۲ قطعه یخ مخلوط کنید و آن را با یک قاشق سکنجبین، شیرین و در زمان افطار میل کنید.

افزودن بهارنارنج در چای به هضم غذا کمک می کند و ناراحتی های معده را کاهش می دهد. همچنین بهارنارنج آنتی اکسیدان های بسیاری دارد که از بدن در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نتیجه موجب کاهش خطر ابتلا فرد به بیماری های جدی و مزمن می شود.

البته استفاده زیاد از عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن **فشارخون** و افزایش ضربان قلب می شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن پرهیز کنند. همچنین بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی بایستی با احتیاط مصرف شود. زیاده روی در خوردن عرق بهار نارنج بی خوابی ایجاد می کند و زیاد بوئیدن بهار نارنج سبب بی خوابی می شود، از این خاصیت می توان در مواقع نیاز به خوابیدن استفاده کرد.