دمنوشی برای کاهش علائم گوارشی

6 دی 1403

در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند و یکی از انتخاب های مناسب برای این فصل، دمنوش زنجبیل است.

مصرف دمنوش زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است.

برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل برای مبارزه با التهاب به خصوص در افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است.

مواقعی که به نوشیدن آب سرد تمایل ندارید یا با مشکلات گوارشی مواجه هستید، این نوشیدنی راهکاری گرم و دلپذیر برای آبرسانی به بدن در یک روز سرد است.

این دمنوش همچنین انتخاب مفیدی برای مواقع سرماخوردگی است. زنجبیل تازه را به میزان یک قاشق غذاخوری در ظرفی مناسب رنده کنید. سپس با آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و داخل صافی ریخته و تفاله آن را بگیرید.

این دمنوش، بدن را به یک بخاری سیار تبدیل کرده و از ویروس های سرماخوردگی در امان نگه می‌دارد.

زنجبیل به نوعی یک پیشگیری کننده قوی برای سرماخوردگی است. از این نوشیدنی در مناطق خیلی سرد یا برای افرادی که بدن‌شان ایمنی کمتری دارد، استفاده می‌شود.

به گزارش ایندیپندنت، توصیه می‌شود دمنوش زنجبیل را بدون شیرین‌کننده میل کنید. برخی افراد هم که پس از مصرف زنجبیل با سوزش سر دل مواجه می‌شوند باید مراقب باشند که زیاد از این دمنوش مصرف نکنند.