

"الزنجبيل بالجزر" أفضل عصير لتقوية المناعة والجهاز الهضمى فى رمضان



الخميس 23 يونيو 2016 11:06 م

تعانى نسبة كبيرة من الأشخاص من الحموضة والتهاب المعدة وعسر الهضم خلال شهر رمضان المبارك، نظراً لشرب المياه المثلجة فور الإفطار واتباع الأنظمة الغذائية الخاطئة

وفى هذا السياق كشف الموقع الطبى الأمريكى "Top10Homeremedies"، عن مشروب الزنجبيل بالليمون والجزر الذى يوفر العديد من الفوائد الصحية للجسم خلال شهر رمضان، وتشمل مكوناته:

• 4 - 5 ثمرات من الجزر

• ½ جذر من الزنجبيل

• 1 ثمرة ليمون

• مسحوق القرفة (اختيارى).

• ملح البحر (اختيارى).

خطوات عمل مزيج الزنجبيل بالجزر:

يتم عصر الجزر والزنجبيل، ونقل العصير فى كوب، ثم تتم إضافة نصف ليمونة مع إضافة قليل من ملح البحر أو مسحوق القرفة اختياريًا لتغيير النكهة، ويتم شربه مرة واحدة يومياً، ويفضل أن يكون مع وجبة الإفطار

لماذا يجب عليك شرب مزيج الزنجبيل بالجزر؟

1- يعزز المناعة

هذا العصير الصحى هو أيضا جيد للمناعة خاصة لدى المسنين والأطفال، حيث إن الجزر يحتوى على فيتامين A و C الذين يعززوا الخلايا المناعية، وعلى وجه الخصوص، فيتامين (أ) يحسن إنتاج خلايا الدم البيضاء، التى تساعد على التخلص من مسببات الأمراض التى تمهد الطريق للأمراض

أما الزنجبيل فإنه يقوى جهاز المناعة لاحتوائه على مضادات الأكسدة القوية والخصائص المضادة للالتهابات، بالإضافة إلى ذلك، يحسن الدورة الدموية، وهذا يعنى وصول المزيد من الأكسجين إلى الأنسجة لإزالة السموم التى تضعف جهاز المناعة

2- يعزز صحة الجهاز الهضمى

عصير الجزر يعمل على تقوية الأغشية المخاطية للمعدة والقولون ويساعد على علاج الإمساك، أما الزنجبيل يساعد على تحفيز الهضم فهو يقلل من الغثيان والألم والالتهاب، ويعالج حرقان وانتفاخ المعدة وطارد للغازات