

ماذا نشرب في أيام الصيف الحارة؟



الاثنين 19 يونيو 2017 10:06 م

مع دخول فصل الصيف واشتداد درجة حرارة الجو يجب أن نشرب الكثير من السوائل لتعويض ما فقده الجسم منها، ولكن ماذا نشرب؟ وينصح الدكتور الفرنسي لوران شوفاليه بشرب الماء، وهو الخيار الأول والأفضل، أو عصير الفاكهة الطازجة المعد في المنزل خيارا ثانياً. وينصح خبير التغذية الفرنسي بالابتعاد عن الصودا والمشروبات السكرية التي لا تروي من عطش، وإنما تعطي الإحساس بالعطش. كما نصح شوفاليه -وهو أستاذ التغذية في جامعة باريس- بالابتعاد عن المشروبات الغازية والقهوة والشاي المثلج، فمعظمها تحتوي على قدر كبير من السكر المضاف، كما نصح بالابتعاد أيضا عن مشروبات الدايت. وختم الدكتور بالتأكيد أنه يبقى الماء هو المشروب الأفضل.