

در روزهای گرم چای نعناع بنوشید



در روزهای گرم و بلند تابستان سراغ نوشیدنی‌های یخ‌دار نروید! یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای رفع عطش و حفظ تعادل بدن در این روزهای داغ چای نعناع است. چای نعناع گرم مانع از گرمازدگی می‌شود.

بچای برگ نعناع نه تنها خوش طعم است بلکه خواص بسیاری نیز دارد. به عنوان مثال این نوشیدنی در روزهای گرم تابستان بدن را از درون خنک می‌کند.

متخصصان آلمانی توصیه می‌کنند در طول یک روز گرم هر از گاهی یکی دو جرعه چای نعناع بنوشید.

در این روزها نوشیدن مایعات کافی برای حفظ تعادل بدن ضروری است. پروفسور فرانک کولیکس، رئیس بخش تخصصی گوارش کلینیک هلیوس برلین توصیه می‌کند در این روزها آب، چای نعناع، آبمیوه رقیق بنوشید و از نوشیدنی‌ها بسیار سرد و یخ‌دار پرهیز کنید.

ورود مایعات بسیار سرد به درون دستگاه گوارش موجب تولید گرمای بیشتر در بدن می‌شود تا تعادل دما حفظ شود. در نتیجه تأثیر خنک‌کنندگی این نوشیدنی‌ها پایدار نیست.

پروفسور کولیکس به آنهایی که شب‌های گرم خوب نمی‌خواهند هم توصیه

می‌کند به جای غذاهای سنگین، سالاد، سبزیجات، میوه یا ماست برای وعده عصرانه یا شام مصرف کنند و قبل از خواب دوش آب‌ولرم بگیرند. سالمندان و افرادی که اضافه وزن دارند هم باید تا جایی که می‌توانند از آفتاب مستقیم پرهیز کنند.

به گزارش دویچه‌وله، برای تهیه چای نعناع کافیست برگ تازه نعناع را خرد و آن را در آب‌جوش پنج تا ۱۰ دقیقه دم کنید.