

۵ ترکیب فوقالعاده با شیر برای تقویت بدن



ترکیب شیر با موادی که خودشان نیز حاوی مواد موثر برای تأمین سلامت هستند معجونی جادویی میسازد که در بیشتر موارد موثر و کارساز است. □

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، در بسیاری از موارد افراد به دلیل اینکه شیر با مزاج شان سازگار نیست از خوردن آن امتناع می‌کنند. شیر سرشار از فایده بوده و برای حفظ سلامت استخوان‌ها مفید است، اما می‌توان در کنار این فرآورده لبنی هم برای تغییر مزاج و هم برای تاثیرگذاری هرچه بیشتر آن از خوراکی‌های دیگری نیز استفاده کرد.

شیر و سنجد

شیر یکی از نوشیدنی‌های بسیار مغذی برای جلوگیری از پوکی استخوان است اما زمانی که شیر را با پودر سنجد ترکیب کنیم معجونی بسیار قوی خواهیم داشت که علاوه بر اینکه مانع از بروز پوکی استخوان زودرس می‌شود، درد ناشی از التهاب را تا حد زیادی نیز کاهش می‌دهد.



شیر و خرما

شیر به طور طبیعی دارای مزاجی سرد است که با مزاج بسیاری از افراد سازگار نیست. راه حلی که برای از بین بردن سردی شیر توصیه میشود؛ مصرف شیر به همراه خرماست. مصرف شیر به همراه خرما نه تنها سردی شیر را از بین می برد بلکه مانع از ایجاد سنگ کلیه در افراد خواهد شد.



شیر و موز

موز حاوی میزان قابل توجهی از انواع مواد معدنی شامل پتاسیم، کربوهیدرات و فیبر بوده که برای عضله سازی بسیار مفید و سودمند است. کسانی که می‌خواهند از یک عضله ساز قوی و طبیعی به جای استفاده از انواع قرصها و مکملها استفاده کنند، ترکیب شیر و موز جایگزین مناسبی است.



شیر انبه

میوه انبه را زمانی که برای مصرف با شیر مخلوط می‌کنید نه تنها سبب جلوگیری از کیست تخمدان و بروز انواع عفونت‌ها خواهد شد بلکه یک نوشیدنی موثری برای ایجاد اشتهاست. اگر شما و کودکان از کمبود وزن رنج می‌برید و اشتها لازم برای مصرف غذا را ندارید، می‌توانید از ترکیب شیر و انبه استفاده کنید.



شیر و انجیر

میوه انجیر چه به صورت تازه و چه به صورت خشک شده بهترین راهکار برای رفع یبوست است. یبوست سبب بروز انواع بیماری‌ها و عارضه‌های مختلف در فرد خواهد شد. پس اگر دچار یبوست شده اید می‌توانید از انجیر خیس خورده در شیر استفاده کنید. مصرف انجیر خیس‌انده شده در شیر علاوه بر رفع یبوست برای درد مفاصل و آرتروز بسیار کمک‌کننده و مفید است.



سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت