

أفضل 10 مشروبات في رمضان تغلب على الجفاف

مع فقدان الجسم للسوائل ، يحتاج المسلمون إلى تناول المزيد بعد الإفطار لتجنب الجفاف. يصادف شهر رمضان المبارك هذا العام خلال بداية الأشهر الحارّة ، مما يجعل الصيام مهمة صعبة للمسلمين الذين يمتنعون عن الطعام والشراب حتى غروب الشمس.

في ما يلي مشروبات تقليدية لشهر رمضان يمكن أن تبقيك مرطباً :

▪ مشروب التمر والحليب

يتم تناول التمر والحليب بشكل تقليدي بعد دعوة غروب الشمس للصلاة ، عندما يفطر المسلمون. يبدأ المسلمون إفطارهم بتناول التمور المجففة ، التي يتم وضعها في اللبن طوال الليل ، تقيداً بتعاليم النبي محمد ، الذي أفطر أيضاً بهذه الطريقة.

في حين أن التمر البسيط وكوب بسيط من الحليب تقليديان بالتأكيد ، إلا أنه من الشائع أيضاً تقديم وصفات ممتعة ولذيذة مثل التمر المحشو.



[توقعات الأبراج لشهر مايو 2019](#)

▪ قمر الدين

ربما يمكن هذا المشروب الأكثر شعبية في رمضان خلال الإفطار أو السحور.

إنها طريقة مثالية لبدء الإفطار لأنه يحتوي على كمية كافية من السكر لتعزيز الجهاز الهضمي دون الإفراط في تحفيزه. يتكون قمر الدين من المشمش المجفف أو معجون المشمش المجفف ، ويحتوي على وسائل مساعدة في الجهاز الهضمي ومنظمات التمثيل الغذائي والفيتامينات وغيرها من الخصائص المفيدة.



▪ الخشاف

خلال شهر رمضان ، يحتسي العرب مزيجاً رائعاً مصنوعاً من الفواكه

المجففة المعروفة باسم خشاف. يشرب مشروب "سلطة الفاكهة" ،
المصنوع من المشمش المجفف والتين والتمر والزبيب والخوخ ، في
الماء والسكر بين عشية وضحاها لتشكيل صلصة لذيذة تجعل هذه السلطة
حلوة.

يتم تقديمه عادة في أجزاء صغيرة ، فقط لكسر الصيام قبل صلاة غروب
الشمس ثم وجبة الجلوس.



[8 أحلام الأكثر شيوعاً وتفسيرها](#)

▪ عصير السوبيا

مصنوعاً من الخبز البني المخمر والشعير والتوابل والسكر ، يمكن
أن يكون السوبيا أبيض أو أحمر مصبوغ. يحظى هذا المشروب بشعبية
كبيرة في المملكة العربية السعودية ، وغالباً ما يتم بيعه في
أكياس بلاستيكية من قبل الباعة المتجولين خلال الشهر الكريم.



▪ السحلب

السحلب هو مشروب أو حلوى تقليدية يتم تقديمه خلال شهر رمضان خاصة
في لبنان وسوريا والأردن وفلسطين. المشروب المفضل خلال فصل الشتاء
عبارة عن بودنج كريمي مصنوع من الحليب الساخن بنكهة المكسرات
والقرفة.

خلال فصل الصيف ، يمكن تقديم مشروب / حلوى متعددة الاستعمالات
باردة.

[هذه الفواكه والخضار رائعة للترطيب!](#)



▪ شراب الكركدية

منعش ساخنًا أو باردًا بلون كثيف النكهة ، الكركديه عبارة عن
مزيج حلو مصنوع من زهرة الكركديه. الكركديه ، وهو علبه شراب
رمضاني نموذجي ، يتم تقديمه أيضاً في مناسبات أخرى مثل حفلات
الزفاف.

مع وجبة إفطار دسمة يفضل تناول النسخة الباردة.



▪ شراب عرق السوس

هذا مشروب شعبي آخر في الدول العربية ، خاصة مصر وسوريا . عرق السوس مشروب أسود حلو خفيف ومرير قليلاً مصنوع من جذر عرق السوس. على الرغم من أنه ليس لذوق الجميع ، إلا أن هذا المشروب معروف جيداً في شكل حلوى أكثر منه كشراب.



▪ عصير الخروب أو الخروب

عصير الخروب ، المعروف أيضاً باسم الخروب ، هو مشروب مصري تقليدي ، وعادة ما يشرب خلال شهر رمضان الإسلامي وهو مشروب صحي ومنعش مليء بالألياف والبروتين ومضادات الأكسدة ، والتي تساعد المسلمين على البقاء ساعات طويلة في صيامهم.

يعطي عصير الخروب ، الذي يمكن استخدامه في صنع السكر ، الشعور بأنهم يتناولون كوباً من العسل الرقيق.



▪ تمر هندي

[الفوائد الصحية للتمر](#)

التمر الهندي شائع جداً في البلدان العربية. على الرغم من اسمه ، يعتبر التمر هندي مشروباً حامضاً للغاية يُعتبر توأماً للكرديه حيث يتم صنعه بنفس الطريقة تقريباً.

وهو مصنوع من فاكهة التمر الهندي الممزوجة بالسكر والماء.



▪ الجلاب

الجلاب مشروب شائع في جميع أنحاء الشرق الأوسط ، وخاصة في سوريا وفلسطين ولبنان. يتكون المشروب من التمر ، دبس العنب وماء الورد ، ويقدم مع الكثير من الثلج ويعلوه صنوبر وزبيب.



مواضيع ذات صلة:

[أفضل 10 طرق صحية لتحضير جسمك لرمضان](#)

[كيفية عمل الفراولة المحففة بالفرن](#)

سلطة السبانخ بالفراولة مع البقان المسكرة والفيتا وخل البلسمك