إبتعدي عن تناول هذه المشروبات ليلة الزفاف

تقوم العروس عادةً بالإكثار من شرب المشروبات الصحية في صبيحة ليلة الزفاف أو قبل يوم. لكن يوجد بعض المشوبات التي تتمتع بتأثير سلبي على جمال البشرة ورشاقة العروس في اليوم الكبير.

تعد المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي مشروبات تحفّز الجهاز العصبي وتسبب بزيادة إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي بإرتفاع الحرارة والتعرق الشديد. كما أنّها تسبب بحصول إضطرابات في النوم وبالأرق الليليّ.

كما تعتبر بعض المشروبات الساخنة مثل شاي القرفة والزنجبيل مشروبات ترفع حرارة الجسم وحيث ينصح بشرب العصائر الطبيعية قبل الزفاف، فهي تضفي الإنتعاش الى الجسم.

تسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والصودا إنتفاخ البطن والتجشؤ، ما يجعل المظهر يوم الزفاف غير ملائم. بالإضافة الى ذلك تسبب المشروبات الغازية بتدمير الفيتامين B في الجسم، هذا الأمر يسبب بالأرق والصداع ويزيد التوتر والقلق كما أنّها تسبب بالحاجة الكثيرة للذهاب إلى الحمام.

من جهة ثانية، تسبب هذه المشروبات بحدوث الكثير من الأضرار للجسم ومن بينها تعزز خطر الإصابة بالسكتات القلبية. كما أنها تحتوي على نسبة عالية من الكافيين، الذي يؤدي الى حدوث تقلصات بعضلة القلب ويعزز خطر الإصابة بالسكتات القلبية وبالصداع النصفي وإضطرابات في النوم والأرق، وعلى نسبة عالية من السكر، الذي يسبب بالسمنة وبتحفيز حصول مرض السكري. وزيادة الإدمان على هذه المشروبات يؤدي الى حدوث نقص الكالسيوم، الإصابة بالرعاش، ارتفاع ضغط الدم، السُمنة، نقص الكالسيوم أو حصول اضطرابات في الجهاز الهضمي.

كما ينصح بتجنب إستهلاك الحليب ومشتقاته يوم الزفاف فهي عناصر غذائية غنية باللاكتوز. فيسبب اللاكتوز بتهيّج في المعدة ويضفي الشعور بالتوتر والقلق، الملازمين للعروس خلال اليوم المنتظر.