

4 مشروبات ينصح بتناولها عند السحور

يتميز شهر رمضان بمائدته الغنية بأشهى الأطباق إن على الإفطار أو حتى على السحور. ويعتبر السحور وجبة أساسية لا غنى عنها لأنها تساعد الشخص على تحمل ساعات الصوم.

وبما أن الجسم بحاجة إلى السوائل لا بد من الصائم من تناول كميات وافرة منها، تمد جسمه بما يحتاجه لتجنب الشعور بالعطش.

وفي ما يلي، مجموعة من المشروبات التي ينصح بتناولها على السحور:

1- اللبن

من أفضل المشروبات الرمضانية، لأنه غني بالمعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم ويوفر له مخزوناً جيداً من السوائل كي لا يشعر الصائم بالعطش. كما وأنه مصدر مهم للطاقة ويحافظ على ترطيب الجسم لأطول فترة ممكنة.

2- الحليب بالتمر

للتمر فوائد لا تعد ولا تحصى خلال شهر رمضان، وحليب التمر من السوائل التي ينصح بتناولها عند وجبة السحور لأنه يُشعر الصائم بالشبع. فهو غني بالعديد من العناصر الغذائية كالبروتين، الكالسيوم والسكر المفيد للصحة ولا يسبب السمنة. وهو ملين للأمعاء لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الألياف القابلة للذوبان وهو عنصر ضروري لتحسين حركة الأمعاء.

3- القهوة العربية

القهوة من المشروبات الأساسية في حياة كل شخص وتزداد أهميتها خلال شهر رمضان. فالقهوة تساعد على تنظيف الأمعاء من الشوائب وعامل مساعد في تسهيل عملية الهضم والأيض. كما وأن تناولها عند السحور يخفف من احتمال انبعاث رائحة كريهة من الفم.

4- شراب الخروب

يعد من المشروبات المفيدة جداً خلال شهر الصوم لأنه يساعد على

إمداد الجسم بالطاقة اللازمة التي يحتاجها خلال النهار. وشراب الخروب غني بالسكريات التي تساعد على تنظيف الأمعاء وتطهيرها من السموم.

لا تتردد بتناول هذه المشروبات عند السحور حتى تتمتع بطاقة كافية طيلة هذا الشهر المبارك.