5 طرق لتحسين مذاق المياه!

هذه نصائح بسيطة لتحسين مذاق مياه الشرب.

ليس الجميع يحب شرب المياه العذبة، ولكن نحن جميعا في حاجة إلى شرب الماء للتأكد من أن أجسامنا تواصل عملها بشكل صحيح. إذا كنت ترغب في شرب المزيد من المياه، ولكنك لا تحب مذاقها، هنا بعض النصائح التي يمكن أن تجعل شرب الماء أكثر متعة:

1. أضف الفاكهة الطازجة: الحمضيات، مثل الليمون، الحامض، والبرتقال، هم نكهات كلاسيكية لتحسين مذاق المياه. حاول سحق التوت الطازج أو البطيخ ووضعه في المياه، أو أضف شرائح من الفراولة. الخيار والنعناع الطازج هما من النكهات المنعشة أيضاً.
2. استخدم العصير. أي عصير الفاكهة يمكن أن يكون نكهة جيدة تضاف إلى المياه، ولكن العصير الحامض، مثل التوت البري، الرمان، العنب، والتفاح، هو لذيذ للغاية. استخدم العصائر الطبيعية، التي لا تحتوي على السكريات المضافة. وتذكر: الفواكه والعصائر لا تعتبر مجرد طعم جيد – إنها تحتوي على الفيتامينات والمواد المضادة للاكسدة التي يمكن أن تفيد صحتك أيضاً.
3. اجعله ماء فوارا. الكثير من الناس يفضلون الماء الفوار على المياه العادية. إذا المياه العادية لا تهمك أبداً، حاول المياه المعدنية الفوارة بشكل طبيعي – والتي سوف تعطيك فائدة إضافية بواسطة المعادن التي تحتوي عليها.
4. كن مبدعاً مع الثلج. يقول البعض أن الماء المثلج طعمه أفضل من الماء الذي يتمتع بدرجة حرارة الغرفة. إذا كان الأمر كذلك، مكعبات الثلج التي تحتوي على نكهات ممكن أن تجعل الشراب أفضل. استخدم بعض الاقتراحات الموجودة أعلاه وابدء تجارب مع الفواكه الطازجة والنعناع أو مكعبات الخيار الجليدية. ببساطة إختار الفاكهة التي تريدها، ضعها في علبة مكعبات الثلج جنبا إلى جنب مع الماء، ثم جمدها. يمكنك أيضا أن تخلق مكعبات العصير، الشاي، أو القهوة!
5. اشرب الشاي. يعتبر الشاي الأخضر، الأبيض، الأحمر، والعشبي خيار أفضل لك من الشاي الأسود (أو القهوة) لأنه يحتوي على القليل من مادة الكافيين. وهناك نكهات لا تعد ولا تحصى من الشاي لكي تختار من بينها. ابدأ مع الخيارات الموجودة في

السوق أو في المتاجر المخصصة للمواد الغذائية الصحية المحلية.