

5 مشروبات صحية احذر الإفراط في إستهلاكها

يسعى عدد كبير من الناس لإستهلاك الطعام الصحي والمشروبات الطبيعية التي تحفز عملية الأيض بغية التخلص من الوزن الزائد والحصول على جسم رشيق وأسلوب حياة صحي.

يوجد عدد من المشروبات الصحية الغنية بالمعادن والفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية للجسم والتي يتم إدراجها في النظام الصحي والسليم. ولكن الإفراط من شرب أنواع معينة من هذه المشروبات يصيب الجسم بأضرار جانبية أو بمضاعفات خطيرة أو بالتعب والإرهاق، تعرفوا على هذه المشروبات:

الزنجبيل: يستعمل الزنجبيل لعلاج الكثير من الأمراض ويحسن صحة الجسم العامة ويقدم الكثير من المنافع للإنسان ولكن الإفراط في إستهلاك شاي الزنجبيل يسبب بالإسهال وحدوث حرقه في المعدة وتهيج في الفم ومن الممكن أن يؤثر على مستوى السكر فيؤدي إلى انخفاضه بشكل خطر.

الرمان: يحتوي الرمان على السكر ونسبة قليلة من الأملاح والبروتين والدهون والفيتامينات والأحماض العضوية وعلى الرغم من منافعه الصحية العديدة إلا أن الإفراط من تناول مشروب الرمان يسبب بحدوث آثاراً سلبية فهو مضر جداً لمن يعاني من مشكلة تحسس المعدة كما أن قشوره تضم مواد سامة.

القرفة: تكثر فوائد القرفة للجسم وهي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والزيوت، التي تتمتع بفوائد جمة لصحة الإنسان، ولكن الإفراط في شرب شاي القرفة يسبب بحساسية وتهيج الأغشية المخاطية والجلد كما يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الكلى وإلى حصول اختلال في وظائفها.

الحلبة: تتمتع الحلبة بـمنافع عديدة ولن ما يجهله الكثيرون أنها تؤثر على المرأة الحامل بحيث تقوم بتنشيط الرحم وينصح لمرضى الأنيميا بعدم إستهلاك الحلبة بما أنّها تمنع امتصاص الحديد.

اليانسون: إن الإفراط في إستهلاك شاي اليانسون يسبب ببعض آثار جانبية ومن بينها ظهور مشاكل جلدية مثل البثور والتورم وتحديداً

في مناطق الوجه ومن الممكن ان يسبب بالتسمم في الدم.