

أشهر 6 أطعمة تساعدك على مقاومة البرد فى موسم الشتاء



الاثنين 14 ديسمبر 2020 01:12 م

أشهر 6 أطعمة تساعدك على مقاومة البرد فى موسم الشتاء

تتميز الهند بطقوس معينة في تناول الطعام، وخصوصا في موسم الشتاء الذي يكون قارسا هناك من شهر ديسمبر إلى فبراير كل عام، حيث يغطي الطقس المتجمد معظم أجزاء البلاد، وتتراوح درجات الحرارة في هذا الوقت المتوسط حوالي 10-15 درجة مئوية، من هنا تظهر أشهر أكلات الشهير في موسم الشتاء في الهند التي تساعد في تحسين مناعتك والحفاظ على صحتك حسبما ذكر موقع " boldsky " كالاتي:

العسل:

يعتبر العسل من أفضل الأطعمة لفصل الشتاء الهندي، فهو غني بالعديد من العناصر الغذائية والسكريات الطبيعية التي تمنحك دفعة سريعة من الطاقة، يمكن للعسل أن يعزز جهاز المناعة لدينا ويجعله أقوى، ويتجنب ظهور الالتهابات، كما يساعد العسل في علاج التهاب الحلق، وهي مشكلة منتشرة مع معظم الناس في فصل الشتاء

القرفة:

يمكن أن تساعد القرفة إلى أطباقك خلال فصل الشتاء، وهي تقوية نظامك الغذائي، وبالتالي توليد الحرارة في الأجواء الباردة، كما يعتبر مسحوق القرفة الممزوج بماء الورد فعال في علاج بشرة الشتاء الجافة

الزعفران:

تساعد نكهة الزعفران في تدفئة جسمك، ومن الممكن تناول 4-5 ملعقة مع كوب من الحليب وشربه دافئا للتخلص من البرد فى موسم الشتاء

البصل:

استخدم البصل في الطب الصيني التقليدي لإبقاء الجسم دافئا وإدارة الطقس البارد، يمكن أن تساعد إضافة البصل إلى طعامك مثل السلطات في رفع درجة حرارة جسمك والحفاظ على دفئك خلال فصول الشتاء الباردة

فلفل أسود:

يحتوي الفلفل الأسود على مادة البيبيرين ، وهو مركب يمنح الفلفل الأسود طعمه اللاذع ، والذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على دفء جسمك خلال فصل الشتاء

الثوم:

يعتبر الثوم من أشهر التوابل المستخدمة في المطبخ الهندي، ويحتوي على كميات عالية من الكالسيوم والبوتاسيوم بالإضافة إلى بعض مركبات الكبريت التي تعتبر جيدة في منع حدوث الالتهابات وزيادة حرارة الجسم بشكل صحي