

## ماهي المنتجات التي تضاف للشاي ليصبح أكثر فائدة؟ طبيعية تجيب



اعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، أن: "إضافة بعض المنتجات إلى الشاي تجعله أكثر فائدة".

وتشير سولوماتينا إلى أنه: "يمكن إضافة مواد مثل الورد البري ونبق البحر والزنجبيل إلى الشاي لجعله أكثر فائدة للصحة، ووفقا لها، يحتوي الشاي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة تمنع الشيخوخة المبكرة، كما يحتوي على الكافيين المنشط، لذلك عند إضافة الورد البري ونبق البحر إليه يجعله غنياً بفيتامين C، كما أن نبق البحر يحتوي على بيتا كاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A وفقاً لحاجة الجسم".

وتقول: "يحسن فيتامين A الرؤية في الشفق كما أنه ضروري لعمل منظومة المناعة بصورة طبيعية وكذلك لصحة الجلد، وبالإضافة إلى ذلك، يعزز الأغشية المخاطية، ما يزيد من مقاومتها لمسببات الأمراض والالتهابات".

وأما الزنجبيل، فيؤثر إيجابيا في عملية التمثيل الغذائي ويحسن عملية الهضم، وهذا مهم جدا، لأنه يساعد على امتصاص المكونات المغذية المفيدة التي شطرت جيدا في الدم

وأشارت إلى أن: "الزنجبيل أيضا على تسريع تدفق الدم في الدورة الدموية، وبالإضافة إلى ذلك له خصائص مضادة للبكتيريا".