

منها عصير قصب السكر بالنعناع... إليكم "8" مشروبات تمنع جفاف البشرة



في فصل الصيف، تبدأ درجات الحرارة في الارتفاع ما يجعل الجميع يشعر بالتعب والتعرق خاصة أن الحفاظ على رطوبة الجسم هو العامل الأكثر أهمية للاستمرار في هذا الحر الشديد والحفاظ على صحة جيدة، لذا نستعرض خلال السطور التالية أبرز المشروبات المثلجة سهلة التحضير للحفاظ على جسم رطب وبشرة صحية خالية من الجفاف ووفقًا لما جاء في موقع "ndtv food".

عصير الجزر والمانجو

غني بالعناصر الغذائية والألياف، ومفيد للشعور بالشبع وترطيب الجسم.

مشروب المانجو والزبادي

غني بالكالسيوم والألياف، ومثالي لترطيب جيد للجسم ومفيد للمعدة.

القهوة المثلجة

من أفضل الخيارات خلال الطقس الحار، وتزيد من التركيز.

عصير البطيخ

غني بالماء والفيتامينات، ومرطب ومنعش، ويعتبر من أفضل فواكه الصيف، والأروع إنه منعش للغاية وخصائصه المرطبة تساعد في الحفاظ على جسمك رطبًا ومنعشًا.

عصير النعناع بالليمون

من العصائر الطبيعية المنعشة الغنية بالفيتامينات والمعادن والتي تعطي الجسم راحة وانتعاش.

اللين الرائب

بلا شك مشروب اللين الرائب المثلج يساعد على تعزيز المناعة والشعور بالراحة النفسية.

عصير قصب السكر بالنعناع

ويستخدم عصير قصب السكر كعلاج طبيعي لمجموعة من المشاكل. إنه مشروب طاقة ويساعد على مقاومة الجفاف والبهتان الناتج عن الصيف، أيضًا يمكن إضافة أوراق النعناع إلى العصير.

مشروب بذور الريحان

هناك طريقة أخرى للتغلب على الحرارة وهي تحضير مشروب يحتوي على بذور الريحان المعروفة أيضًا باسم بذور السابجا، والتي تُعرف بقدرتها على خفض حرارة الجسم لتحضير هذه المشروبات، يمكنك نقع بذور الريحان في الماء الفاتر بنسبة نصف كوب ماء إلى ملعقتين صغيرتين من بذور الريحان قومي بتبريده وتناوله.