

## شیر زنجبیل مناسب در دوران کرونا

شیر همیشه غذایی کامل محسوب شده است زیرا تقریباً با تمام مواد مغذی غنی شده است. شیر برای سلامت عمومی و رشد انسان اهمیت دارد. افزودن مقدار مناسبی زنجبیل به شیر باعث می‌شود فواید آن بیشتر هم بشود.

زنجبیل پای ثابت آشپزخانه‌های هندی است و تقریباً در هر دستور غذایی سنتی وجود دارد. این ادویه‌ی ریشه‌ای دارای طعمی تند و رایحه‌ای قوی است که غذاها را خوشمزه می‌کند. همچنین از زنجبیل به عنوان راهکار خانگی برای انواع عوارض استفاده می‌شود. زنجبیل دارای مواد مغذی گوناگونی است که باعث شده این گیاه بتواند با سرماخوردگی، آنفلوآنزا، بدهضمی، مشکلات روده‌ای و کرونا و ... مبارزه کند.

زنجبیل خواص ضدالتهابی مشابه داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی دارد و درمانی عالی برای آنفلوآنزا، سردرد و ... است. ضمناً زنجبیل به پاکسازی موکوس کمک می‌کند و برای افزودن به رژیم غذایی زمستانی‌تان بسیار مناسب است. زنجبیل بدن را گرم نگه می‌دارد، خصوصاً طی ماه‌های فصل زمستان. از این رو توصیه می‌کنیم تا جایی که می‌توانید به انواع چای و نوشیدنی‌هایتان زنجبیل اضافه نمایید.

شیر زنجبیل یک نوشیدنی بسیار خوب زمستانی است که بچه‌ها نیز آن را دوست خواهند داشت و برای کسانی که اهل چای نیستند نیز می‌تواند جایگزین خوبی باشد.

فواید شیر زنجبیل برای سلامتی

شیر همیشه غذایی کامل محسوب شده است زیرا تقریباً با تمام مواد مغذی غنی شده است. شیر برای سلامت عمومی و رشد انسان اهمیت دارد. افزودن مقدار مناسبی زنجبیل به شیر باعث می‌شود فواید آن بیشتر هم بشود.

زنجبیل خواص گرم‌زایی دارد. بنابراین افزودن آن به چای، قهوه یا هر نوشیدنی دیگری کمک می‌کند بدنتان از درون گرم بماند.

خواص ضدویروسی زنجبیل جلوی بیماری‌های فصلی را گرفته و به رفع گرفتگی کمک می‌کند.

زمستان معمولاً فصل پُرخوری است. در چنین حالتی، گوارش مناسب یک ضرورت است تا سلامت بدن حفظ شود. زنجبیل خواص ضد نفخ دارد که به گوارش بهتر و متابولیسم کمک می‌کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی زنجبیل، در کنار دیگر ویژگی‌های گفته شده، سیستم ایمنی را تقویت می‌نماید. بنابراین شیر زنجبیل یک نوشیدنی فوق‌العاده برای روزهای سرد سال است.

چطور عصاره زنجبیل درست کنید

عصاره زنجبیل در واقع یک دمنوش است که برگ‌های چای در آن وجود ندارند. شما فقط کافیست آب را با کمی زنجبیل به جوش بیاورید و در صورت تمایل با چند ادویه‌ی مفید دیگر آن را مزه دار کرده و بنوشید. همچنین می‌توانید کمی عسل یا شکر به آن اضافه کنید.

طرز تهیه شیر زنجبیل

مواد لازم:

. یک فنجان شیر

. یک قاشق مرباخوری تکه‌های زنجبیل یا زنجبیل پودر شده

. مقدار خیلی کم فلفل سیاه

. مقدار خیلی کم دارچین

. کمی شکر یا عسل

طرز تهیه:

شیر را با زنجبیل ۴ تا ۵ دقیقه بجوشانید.

فلفل سیاه و دارچین را اضافه کرده و شعله را خاموش کنید.

یک دقیقه اجازه دهید خنک شود و عسل یا شکر را اضافه کرده و ترکیب کنید.