

## قائمة أطعمة تمنح الطاقة والدفع في الشتاء..عليكم بتناولها



مع قدوم فصل الشتاء نتجه إلى الأطعمة والمشروبات التي من شأنها أن تمنحنا الطاقة والدفع خلال الطقس البارد، والتي يجب تضمينها إلى النظام الغذائي نظراً لفوائدها الصحية التي لا تعد ولا تحصى. الأطعمة الخارقة هي تلك التي تساعد على تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية مع القليل من الآثار الضارة أو معدومة، وفيما يلي قائمة بأطعمة الشتاء الحصرية التي يجب عليك إضافتها إلى نظامك الغذائي وفقاً لتقرير موقع “timesnownews”:

الزنجبيل:

الزنجبيل هو نوع من التوابل شائعة الاستخدام في جميع أنحاء العالم، يمكن أن يقدم الزنجبيل مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية، حيث إن له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا، يمكن أن تساعد في التعامل مع مختلف المشكلات المتعلقة بالشتاء مثل التهاب الحلق والالتهابات الفيروسية والاحتقان وما إلى ذلك.

العسل:

خصائص العسل المضادة للالتهابات والبكتيريا معترف بها على نطاق واسع، يمكن استخدام العسل خلال الشتاء بعدة طرق، قد تشمل بعض الاستخدامات علاج التهاب الحلق وترطيب البشرة الجافة وتشقق الشفتين

وتعزيز المناعة وغير ذلك.

#### القرفة :

يمكن أن تساعد القرقة في التغلب على طقس الشتاء بشكل فعال، قم بإعداد كوب من الشاي بالبخار مع  
رشة من القرقة ولعلاج التهاب الحلق وتحسين صحة الجهاز الهضمي ، وتدفئة جسمك.  
الشتاء هو الوقت الذي تتوافر فيه ثمار الحمضيات الطازجة والمنعشة مثل البرتقال واليوسفي والجريب  
فروت والليمون بكثرة، يمكن أن تكون هذه الفاكهة الغنية بفيتامين سي أطعمة شتوية ممتازة، يمكن أن  
يساعد فيتامين سي في تعزيز المناعة ، ويمكن أن يساعد محتوى الماء في الحفاظ على ترطيب الجسم ،  
ويمكن أن تساعد الألياف في تحسين عملية الهضم.

#### البازلاء :

تتوفر البازلاء بكثرة خلال فصل الشتاء، كونها مصدرا غنيا بالألياف والمعادن ومضادات الأكسدة والعناصر  
الغذائية الأخرى ، يمكن أن تكون البازلاء خيارا ممتازا للطعام الشتوي، ومع ذلك ، تجنب الإفراط في  
استهلاك البازلاء لأنها يمكن أن تسبب الغازات ، والانتفاخ ، وغيرها من المضايقات في الجهاز الهضمي.