

نوشیدنی‌های مناسب ماه رمضان



شربت آبلیمو

شربت آبلیمو کم شیرین سبب ترشح بزاق شده و احساس تشنگی را در روزه داران برطرف می کند

شربت خاکشیر و تخم شربتی

از دیگر نوشیدنی‌های ماه رمضان شربت خاکشیر و تخم شربتی هستند که خنک کننده و ضد عطش‌اند و می‌توانند آب را درون دانه‌های خود نگه دارند و به تدریج آن را به بدن برسانند. در نتیجه نیاز بدن را به مدت طولانی تر نسبت به آب تأمین می‌کنند. بهتر است آنها را بدون شکر یا با شکر کم مصرف کرد.

کاسنی

در بین عرقیات سنتی، فقط کاسنی خاصیت خنک کنندگی بدن را دارد، از این رو پیشنهاد می‌شود نوشیدنی‌های مخصوص ماه رمضان مانند خاکشیر را با کمی کاسنی و گلاب مخلوط و سپس استفاده کنید.

شربت سکنجبین

شربت سکنجبین به تنهایی یا با اضافه کردن سکنجبین به خاکشیر نیز می‌تواند به رفع عطش کمک کند و بهتر است این ترکیب را تهیه و برای رفع تشنگی آن را بنوشید.

دم کرده نعناع

دم کرده برگ خشک نعناع یا مخلوط آن با عسل بین افطار تا سحر موجب رفع تشنگی خواهد شد. تهیه و مصرف شربت نعناع نیز برای رفع تشنگی بسیار مفید است. برای تهیه آن باید از شربت پایه استفاده کرد. جوشاندن آب و شکر به نسبت دو به یک و افزودن مقداری عرق نعناع و آب لیمو ترش، آن را بسیار گوارا و مفید می‌کند. این شربت نیز به میزان زیادی از عطش جلوگیری می‌کند و از نوشیدنی‌های توصیه شده برای ماه رمضان است.

دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات

دم کرده لیمو عمانی با گل گاو زبان و نبات نیز می‌تواند علاوه بر رفع تشنگی، باعث آرامش و خواب مناسب در شب شود.

مریم کلاهدوز

مسئول اداره فرآورده های طبیعی سنتی مکمل