

Τα υγιεινά ροφήματα του χειμώνα και τα οφέλη τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τσάι, χαμομήλι, κακάο... Αυτά είναι μερικά από τα ροφήματα του χειμώνα, το οποία μας ζεσταίνουν, μας χαρίζουν γεύση, οφέλη και απολαμβάνονται τις πιο κρύες μέρες.

Μια κούπα με ένα ζεστό ρόφημα, μια κουβέρτα για να τυλιχτούμε και οι αγαπημένες μας ζεστές παντόφλες, είναι τα απαραίτητα... αξεσουάρ του χειμώνα. Κι ενώ η κουβέρτα και οι παντόφλες μας προσφέρουν μόνο ζεστασιά, τα ζεστά ροφήματα έχουν διπλή δράση, αφού εκτός από το να μας ζεστάνουν, μας χαρίζουν και τα οφέλη τους.

Ας τα δούμε κι ας φροντίσουμε να πίνουμε ένα κάθε μέρα για καλύτερα αποτελέσματα και ζεστασιά στο φουλ!

Τσάι: κρύο το καλοκαίρι, ζεστό το χειμώνα

Το τσάι και ειδικά το πράσινο, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, τα οποία, ως γνωστόν, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και βοηθούν στην παρεμπόδιση της γήρανσης του οργανισμού. Με μια κούπα τσάι, όμως, δεν διατηρείτε μόνο τη νεότητά σας, αλλά ενυδατώνετε τον οργανισμό σας, αποφεύγετε τις μεγαλύτερες ποσότητες καφεΐνης που περιέχονται στον καφέ, βελτιώνετε την πυκνότητα των οστών και μειώνετε τον κίνδυνο εμφάνισης νόσων όπως Πάρκινσον και

Αλτσχάιμερ, ενώ ωφελείτε και την καρδιά σας και πάλι λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης. Αποφύγετε να το πίνετε με πολλή ζάχαρη και γάλα για να διατηρήσετε τις μηδενικές του θερμίδες και τη σιλουέτα σας λεπτή.

Χαμομήλι: το καταπραϋντικό της φύσης

Και ποιος δεν αναζητά λίγο ζεστό χαμομήλι όταν ταλαιπωρείται από φούσκωμα ή απλώς θέλει να χαλαρώσει μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά; Κι απ' ό,τι φαίνεται καλά κάνει, αφού το χαμομήλι μας παρέχει θρεπτικά συστατικά σε μερικές μόλις γουλιές, χάρη στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, ψευδάργυρο, βιταμίνη C, χαλκό, σίδηρο, φώσφορο και άλλες θρεπτικές ουσίες που μας κάνουν μόνο καλό. Το χαμομήλι ενδείκνυται σε περιπτώσεις άγχους και αϋπνίας, αφού βοηθά στη χαλάρωση, ενώ είναι εξαιρετικά θεραπευτικό και σε θέματα που αφορούν την πέψη και το έντερο, αφού βοηθά στην ανακούφιση από φούσκωμα και πόνο. Σημαντική είναι και η αντιφλεγμονώδης δράση του κι αν όλα αυτά δεν σας φτάνουν, ίσως σας πείσει το ότι τονώνει το ανοσοποιητικό με τις βιταμίνες του και σας κρατά μακριά από το κρυολόγημα.

Τσάι του βουνού: το ρόφημα της γιαγιάς

Μια από τις πρώτες στη λίστα επιλογές για το κρυολόγημα, το τσάι του βουνού παρ' όλο που κυκλοφορεί ως... τσάι, στην πραγματικότητα δεν έχει καμία σχέση με το κλασικό τσάι των Άγγλων. Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών και στην Ελλάδα παρουσιάζει μεγάλη κατανάλωση, αφού στα συστατικά του βρίσκουμε και πάλι φλαβονοειδή και η αντιοξειδωτική του δράση μας προστατεύει κι εν προκειμένω από τις ελεύθερες ρίζες. Λόγω του ότι δεν έχει διεγερτική δράση όπως το κλασικό τσάι, μπορεί να καταναλωθεί ακόμη και πριν τον ύπνο, ενώ τα οφέλη του είναι πολλαπλά, βοηθώντας στην καταπολέμηση του κρυολογήματος και του πόνου, στην αντιμετώπιση φλεγμονών του ανώτερου αναπνευστικού και στη δυσπεψία. Αν, μάλιστα, του προσθέσετε και λίγο μέλι ή λεμόνι ή κανέλα, αυξάνετε τη διατροφική του αξία και τονώνετε το ανοσοποιητικό σας –και τη γεύση σας εδώ που τα λέμε!

Φασκόμηλο: το βότανο της... αθανασίας

Οι Λατίνοι το χρησιμοποιούσαν σε τελετές ως βότανο της αθανασίας, καθώς οι θεραπευτικές του ιδιότητες ποικίλλουν και μας ωφελούν σε πολλά διαφορετικά πεδία. Καταρχάς, η αντιφλεγμονώδης και αντιβακτηριδιακή του δράση βοηθά στην καταπολέμηση του βήχα και του πονόλαιμου που μας ταλαιπωρεί τους χειμερινούς μήνες, ενώ παρουσιάζει δράση και κατά του διαβήτη. Η δράση του επεκτείνεται και στη στοματική υγιεινή, αφού ωφελεί σε περιπτώσεις ουλίτιδας και άφθων του στόματος. Το φασκόμηλο είναι, επίσης, πλούσιο σε σίδηρο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και φυτοστερόλες, που

σημαίνει ότι η κατανάλωσή του μας χαρίζει αντιοξειδωτική δράση, τόνωση του ανοσοποιητικού, υγεία του νευρικού συστήματος και κάνει καλό στα οστά.

Κακάο: το ρόφημα κατά της γήρανσης

Ένα ποτήρι ζεστό κακάο ταιριάζει απόλυτα σε ένα κρύο χειμερινό απόγευμα, που το μόνο που θέλουμε είναι να χαλαρώσουμε στο σπίτι με κάτι γευστικό και αρωματικό. Το κακάο, σύμφωνα με παλιότερη έρευνα του Πανεπιστημίου Κορνέλ της Νέας Υόρκης, έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιοξειδωτική δράση που ξεπερνά ακόμη και το κόκκινο κρασί, όπως και το πράσινο τσάι, ωφελώντας στη διατήρηση της νεότητας και την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που οδηγούν στη φθορά του οργανισμού και της επιδερμίδας, ενώ ταυτόχρονα χάρη στις πολυφαινόλες του προστατεύει την καρδιά. Σημαντική είναι επίσης και η αντικαταθλιπτική του δράση, η οποία είναι για αρκετούς πολύτιμη τους μελαγχολικούς χειμώνες. Προτιμήστε το με μια κουταλιά μέλι, χωρίς ζάχαρη και γάλα που αυξάνουν τη θερμιδική του αξία.

Πηγή: clickatlife.gr