

طرز تهیه شربت رژیمی تخم شربتی و بهار نارنج

شربت رژیمی تخم شربتی :



شربت رژیمی تخم شربتی ؟ بله درست کردن شربت‌های خوشمزه در فصل تابستان و نوشیدن آن‌ها بسیار لذت بخش است. اما شربت‌های مفید به دلیل دارا بودن شکر برای سلامتی مفید نیستند و انسان را دچار بیماری‌های گوناگونی مانند: [دیابت](#)، چاقی و بیماری‌های قلبی می‌کند. در این مقاله شربت رژیمی و پر خاصیت تخم شربتی و بهار نارنج را به شما آموزش می‌دهیم که با استفاده از شکرهای ساشه‌ای [کامور](#) شیرین می‌شود. ما در مقاله‌های قبلی در مورد [بهترین نوشیدنی‌ها برای افراد دیابتی](#) صحبت کرده‌ایم.

مواد لازم جهت تهیه شربت رژیمی با تخم شربتی :



- شکر ساشه ای کامور 1 عدد
- آب 1 لیوان
- تخم شربتی 2 قاشق سوپخوری
- عرق گل نسترن 1 قاشق غذاخوری
- عرق بهار نارنج 2 قاشق غذاخوری

خرید آنلاین شکر ساشه ای

طرز تهیه شربت رژیمی تخم شربتی :



برای درست کردن شربت رژیمی با تخم شربت لازم است تخم شربتی را به صورت کامل بشورید و حدود یک ساعت خیس کنید. یک لیوان آب را برداشته و چند عدد یخ به آن اضافه می‌کنیم.

تخم شربتی و عرق بهار نارنج و عرق گل نسترن به لیوان اضافه کرده و هم می‌زنیم و در آخر شکر ساشه ای کامور را به آن اضافه می‌کنیم. موقع نوشیدن آن را هم بزنید تا تخم شربتی‌ها در آب شناور شوند. تخم شربتی از جمله مفیدترین و بهترین شربت‌های تابستانی است.

خواص تخم شربتی :



تخم شربتی که به تخم ریحان نیز معروف است دارای خواص بسیاری می‌باشد که ما سعی کردیم مهمترین آن‌ها را به طور خلاصه بیان کنیم. البته خوردن تخم شربتی در تابستان جهت جلوگیری از عطش بسیار مفید است و کسانی که در تابستان مجبور هستند در هوای آزاد و گرما فعالیت کنند حتماً تخم شربتی را در برنامه غذایی خود قرار دهند.



▪ پیشگیری از سرماخوردگی :

تخم شربتی به بمب ویتامین ها و مواد معدنی معروف است. تخم شربتی دارای مقادیر غنی از فلاونوئید و آنتی اکسیدان مفید است که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.

▪ بهبود یبوست :

تخم شربتی به دلیل داشتن غشای ژله ایی که بعد از مخلوط شدن با آب در آن ایجاد می شود دارای فیبر زیادی است که باعث بهبود حرکات روده و پاکسازی می شود. پس برای درمان یبوست گزینه بسیار خوبی است.

▪ لاغری و کاهش وزن :

تخم شربتی به دلیل داشتن ویتامین و پروتئین زیاد باعث سوخت و ساز بیشتر بدن می شود. تخم شربتی پس از ورود به معده با جذب آب حجم بیشتری از معده را پر می کند و باعث می شود فرد احساس سیری کند. ضمن اینکه تخم شربتی حاوی مقادیر غنی از فیبر است که پس از مصرف باعث کاهش یافتن اشتها و در نتیجه جلوگیری از پرخوری می شود.

▪ رفع چین و چروک :

همانطور که می دانید رادیکال های آزاد در بدن باعث پیری پوست و چین و چروک می شود. تخم شربتی به دلیل دارا بودن فلاونوئید و آنتی اکسیدان، رادیکال های آزاد را کنترل می کند و باعث به وجود آمدن چین و چروک می شود.

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8988>