



بفرما شربتِ خنک!

یکی از خوش مزه‌ترین و پرفایده‌ترین خوراکی‌ها در گرمای تابستان، شربت خنک است. امروز می‌خواهیم درباره‌ی خواص «شربت آب لیمونعنا» یا به قول امروزی‌ها «موهیتو» و شربت تخم شربتی صحبت کنیم.



شربت آب لیمونعنا

بچه‌های عزیز! هیچ می‌دانید که خوردن یک لیوان از این شربت خوش مزه‌ی خانگی، جدا از اینکه تشنگی شما را برطرف می‌کند، نمی‌گذارد گرمازده شوید؟ شاید باور نکنید در این روزهای گرم - که مشکلات گوارشی در میان مردم شایع می‌شود - نوشیدن شربت آب لیمونعنا ی خانگی و دست سازمان، نمی‌گذارد شما بیمار شوید. لیموترش به دلیل داشتن ویتامین «C»، هم باعث تقویت قلب و سیستم ایمنی بدن شما می‌شود و هم از گرفتار شدن شما به بیماری‌های پوستی مثل آکنه و اکزما جلوگیری می‌کند.

شربت تخم شربتی

دوستانی که همیشه مراقب سلامتی خودتان و دیگران هستید، پیشنهاد می‌کنیم در تابستان این دانه‌های سیاه‌رنگ کوچک را دست‌کم نگیرید، زیرا تخم شربتی علاوه بر اینکه نمی‌گذارد گرمازده و بی‌حال شوید، منبع خوبی از روی، مس، کلسیم، آهن، پروتئین، فسفر، منگنز و ویتامین‌هاست. یکی از دلایل دیگری که تخم شربتی را جزو نوشیدنی‌های محبوب قرار می‌دهد، این است که شما با نوشیدن یک لیوان شربت تخم شربتی، از شر آفتاب سوختگی نجات پیدا می‌کنید.

