خواص شرب الحليب مع الزنجبيل

يُعدّ الزنجبيل بالحليب أحد المشروبات الشتوية الدافئة، التي تعطي الجسم دفئاً وطاقةً ونشاطاً، ويُخفف من أعراض الأمراض الشتوية الشائعة مثل: الإنفلونزا، والرشح، ونزلات البرد، والنزلات الصدرية، كما أنّ الحليب يساعد على تهدئة الأعصاب والتخلّص من التوتر، يتمّ عمل مشروب الزنجبيل بالحليب للاستفادة من الفوائد الجمّة لكلّ منهما، ويُضاف الحليب تحديداً إلى الزنجبيل كون طعم الحليب لذيذاً ومحبّب فيُخفّف من حدّة طعم الزنجبيل الحار.

فوائد الحليب والزنجبيل:

1- يُساعد في بناء العظام، ويقوي العضلات: يعمل هذا الخليط على تخفيف الألم الناتج عن التقلص والتشنج الذي يُصيب العضلات عند القيام بمجهودٍ كبير، ولذلك يُنصح بشُرب الحليب مع الزنجبيل بشكلٍ يوميّ لمن يقومون بتمارين قاسية وأعمال شاقّة، حيثُ أنّه عدا عن كونه يُخفّف من ألم العضلات والجسم بشكلٍ عام، فإنّه يعمل على تقويتها أيضاً من خلال زيادة قدرة العضلات على تحمل الألم، ويُنصح بشربه كذلك لمن يُعانون من مغص، ومثال ذلك السيدات والفتيات الّلاتي تُعانين من تقلصات ومغص أثناء الدورة الشهرية.

2- يُحافظ على صحّة وجمال البشرة: يعمل الزنجبيل على إعطاء البشرة النضارة والحيويّة، ويعمل على تجديد خلاياها، وهو أيضاً يُساعد على تصفية الوجه، وإعطائه مظهراً أكثر شباباً.

3- يُساعد في حالات الدوار الحركيّ: تُشكّل مشكلة الدوار والغثيان أثناء السفر والتنقل لمسافاتٍ وساعاتٍ طويلة إزعاجاً كبيراً للعديد من الناس، وكما أنّه يُصيبهم بالتوتر وعدم الراحة،

ولذلك فإنّ شرب كوب من الزنجبيل والحليب قبل السفر سيُساعد حتماً بالتغلب على هذه المشكلة.

4- يمنح الجسم الدفئ في الأيام الباردة: لا شكّ في أنّ تناول كوبٍ من الزنجبيل والحليب السائل سيُعطي الجسم الدفئ والراحة، فهو يُساعد الجسم على التكيف مع البرودة عن طريق إمداد الجسم بالحرارة اللازمة لذلك.