

**بعض المشروبات الغنية
بالطاقة**

بعض المشروبات الغنية بالطاقة التي تفيد في علاج النحافة

• الكاكاو:

مشروب الكاكاو باللبن من المشروبات المغذية الغنية بالسكريات والمواد الدهنية والبروتينية بالإضافة للكالسيوم وبعض الأملاح المعدنية وعند إضافته للبن تصبح قيمته الغذائية عالية، ولذا نحن سنستعين به كثيراً في بعض الأنظمة الغذائية لزيادة الوزن والتي سنأتى بها بعد ذلك.

• السحلب:

يستخلص السحلب من جذور إحدى النباتات العشبية، وهو ذو قيمة عالية حيث يحتوى على مواد سكرية وغروية وزيت طيار وبروتين وبعض الأملاح المعدنية.

وهو من المشروبات التي يستحب شربها في الشتاء، حيث إنه يمد الجسم بالطاقة وخاصة إذا أضيفت له المكسرات أو السوداني والسمسم، أو إذا أضفنا له اللبن فتصبح قيمته الغذائية عالية جداً، ويحبذا لو أضفنا له أيضاً عسل النحل.. وهو من المشروبات التي تساعد في زيادة الوزن.

• الحلبة:

الحلبة "الحصى" المغلية ومحللاه بالعسل الأسود لها قيمة غذائية عالية حتى إنه لا يوجد نظام للنحافة لا يعتمد عليها وقد تستخدم في حالات الضعف والوهن حتى إنها توصف للسيدات "الوالدات" والمرضعات لما بها من بروتينات ونشويات وفوسفور وتستخدم الحلبة كفاتح للشهية، حيث تحتوى على مواد هلامية، ومواد دهنية تبلغ ٧.٣٦٪، ونشا حوالى ٤٠.٧٢٪، وعلى زيت مقوم مفيد للجهاز الهضمي ومنتشط للمعدة وملين

للأمعاء، والعناصر الفعالة فى الحلبة لديها القدرة على أن تتخلل كافة الأنسجة الحيوية بالجسم.

وعند إضافة العسل الأسود لها للتحلية تزداد قيمتها الغذائية لأنه مرتفع السعرات، ويحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين B المركب بالإضافة للحديد الذى يعوض فقد الدم ونقص الهيموجلوبين .. والحلبة بصفة عامة مفيدة للجسم جداً. وهى على قمة المشروبات التى تزيد الوزن.

الحلبة المطحونة أو الناعمة:

وهذا المشروب يتم إعداده بتحميم الحلبة فى السمن قليلاً ثم يضاف الماء تدريجياً مع التقليب المستمر حتى لا تترك "كلاكيع" وتحلى بالسكر وتقدم مزينة بالكسرات أو السمسم، وهى تعطى سعرات حرارية عالية وتساعد على زيادة الوزن وعلاج فقر الدم.

• المغات:

يستخدم المغات منذ القدم كمقو للأعضاء ولإزالة أوجاع المفاصل وفى علاج النحافة وزيادة الحيوية وهو من المشروبات التى تستخدم أيضاً للسيدات عقب الولادة لأنه خليط من مواد غذائية ذات قيمة عالية، حيث يحتوى على حوالى ٣٥% نشأ، ٢٤,٧٥% مادة غروية، ٦% مواد بكتينية، ٣% سكر، ٤,٧٥% سليلوز، ٥% مواد معدنية، ٥% مواد دهنية، ١٣% كالسيوم، وبما أن المغات غنياً بالمواد الكريوهيدراتية والغروية، فهو يولد مقداراً كبيراً من الطاقة الحرارية اللازمة للقوة والنشاط، ويستخدم فى حالات الضعف العام والنحافة الشديدة، وخاصة إنه يعد بالتحميم بالسمن (البلدى) أو الزبدة، ويخفف بالماء ويحلى بالسكر. وهو من المشروبات الشعبية المحببة وخاصة فى فصل الشتاء.. وعند الاحتفال بالمواليد.

• القرفة:

تعتبر القرفة مدفئة للجسم وفاتحة للشهية، ومطهرة ومنشطة للمعدة والجهاز الهضمي، ويحتوى مشروب القرفة على مادة التانين القابضة، وعلى حوالى ٢٪ زيت طيار له رائحة مميزة، وعلى نسبة من مركب "البيد القرفة"، وكذلك مركب "اليوجينول" وعلى كمية ضئيلة من المواد السكرية والنشوية والغروية، وإذا أضفنا اللبن لمشروب القرفة الساخن لازدادت قيمتها الغذائية أيضاً.

• مشروب الزنجبيل:

فى الغالب لا يشرب الزنجبيل بمفرده لطعمه الحريف الحار فيضاف غالباً للقرفة، ولو أن البعض قد اعتاد على شربه منفرداً، وهذا المشروب يعتبر منعشاً ومنبهاً للمعدة وطارداً للغازات، حيث يحتوى على زيت طيار رائحته نفاذة بنسبة ٣٪، وزيت الجنجرول وهو المادة الفعالة فى المشروب، بالإضافة لاحتوائه على مقادير مختلفة من المواد النشوية والراتنجية والكبريت وهو يفيد ناقصى الوزن حيث ينبه المعدة وينشطها.

• الكراويا:

كثيراً ما تستخدم الكراويا لصغار الأطفال وهى مفيدة أيضاً للكبار، حيث إنها تحتوى على زيت طيار، وعدة مواد منشطة لإفرازات المعدة والأمعاء والغدد اللعابية، ولذا فهى تنفيد فى حالات ضعف الأعصاب وشحوب الوجه وإزالة الاحتقان من الجهاز الهضمي والغازات المعوية وتساعد على الهضم وأيضاً طرد الديدان المعوية وهى مفيدة جداً للنحساء.

• مشروب الخروب:

يعتبر الخروب من المشروبات المنشطة والمفيدة فى حالات الإرهاق والاضطرابات الهضمية وملينا للمعدة، حيث يحتوى على مواد سكرية

حامضية بنسبة عالية، وتبلغ نسبة المواد السكرية حوالى ٣٠٪ من الثمار وعلى حوالى ٢٪ أملاح معدنية وعلى حوالى ٥٨٪ مادة الماننا، و٢٩٪ جايانكتان، ٢٪ بنتوزانات، وبيروتينات حوالى ٥٪، وسليولوز، بجانب مادة لها خصائص امتصاص السموم وتساعد على تماسك الأمعاء وله قدرة فائقة على زيادة تقوية الدم ويساعد مرضى السكر بالإضافة لأنه منشط ويمد الجسم بالطاقة وهو مفيد فى زيادة الوزن.

• مشروب التمرهنتى:

يحتوى على بعض المركبات العضوية والمعدنية ومنها حامض الستريك والماليك وعلى مادة التانين القابضة، وعلى حوالى ٠,٠٦٪ حامض الليمون، ١٠٪ حامض طرطريدك، ٨٪ سترات البوتاسيوم، ٣٥٪ أملاح معدنية، وسكر محلول، بالإضافة لمركبات الفوسفور والمماغنسيوم والبكتين بنسب مختلفة، ويحتوى أيضا على المضادات الحيوية القادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية المختلفة ويفيد كملين للمعدة وضد حموضة المعدة وكمنشط لها.. ولو أضفنا قليلا من أوراق الكركديه له حين نقعه أو غليه يعطينا فائدة أكثر ولو أضفنا أيضا له سكر تحلية أو عسل نحل ازدادت قيمته الغذائية أكثر وأكثر.

• مشروب الكركديه (العناب):

الكركديه من المشروبات التى يقبل عليها الكثيرون صيفا وشتاء لما له من فوائد جمّة، فهو يحتوى على كميات هائلة من المضادات الحيوية الطبيعية التى لها تأثيرات فعالة فى قتل الميكروبات وخاصة البكتيرية منها وغيرها من الطفيليات، وهو يهدئ من تقلصات المعدة والأمعاء ويعتبر مفيداً كمضاد للديدان سواء الشريطية أو الأسطوانية، وهو يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وملين ومنشط للمعدة.

• مشروب العرقسوس:

أثبتت التحاليل أن العرقسوس يحتوى على مواد سكرية تصل إلى حوالى ١٦٪، فهو يحتوى على مقادير لا بأس بها من سكر العنب (جلوكوز)، وسكر القصب (سكاروز) وبعض المواد البروتينية ومواد نشوية حوالى ٢٨٪، وأسبارجين حوالى ٤٪ بينما تصل نسبة الماء فيه لحوالى ٢٠٪ مع قليل من الكريوهيدرات.

واتضح أيضا أنه غنى جداً بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التى تعادل درجة حموضة الدم، ومادة الجلوسيرتيك، وهى عبارة عن المادة الحلوة التى تفوق بحلاوتها السكر العادى..

وقد اكتشف العلماء أن المادة الفعالة فى العرقسوس تحتوى على مضادات حيوية قاتلة للميكروبات والجراثيم التى قد تصيب الأمعاء والمعدة بصفة خاصة.

وهو مفيد أيضا فى مرض "آديسون" - الذى يصيب النخفاء - فهو يحتوى على الهرمون الذى يحدث نقص فيه نتيجة لإصابة الغدة فوق الكلوية.

ويعتبر أيضا مفيداً فى علاج القرح ويعمل على تهدئة حالة المعدة والجهاز التنفسى..

والمواظبة على تناوله تساعد على نقاء البشرة وصفائها ويرطب المعدة ويساعد على الانتعاش والحيوية.. وبالطبع هو مفيد فى زيادة الوزن.

* * *