

خاصیت دمنوش سیب خشک شده

دمنوش سیب خشک شده سرمای زمستان را می تواند به گرمای یک روز تابستانی کند. حس خوب دمنوش سیب خشک و دارچین می تواند عصر یک روز سرد را دلچسب تر کند.

چای سیب این روز ها بسیار محبوب شده است. چای سیب علاوه بر مزه ی دلنشین و جالبی که دارد دارای خاصیت های فراوانی نیز می باشد که می تواند به راحتی جایگزین لیوان های چای سیاه های روزانه مان شود.

در این مقاله از بوکاژ در ابتدا به خواص و ارزش غذایی سیب خشک شده می پردازیم و پس از آن نحوه ی درست کردن دمنوش سیب خشک شده و چوب دارچین را آموزش خواهیم داد.

ارزش غذایی سیب خشک شده: در هر 100 گرم سیب خشک شده:

243 کیلو کالری انرژی

65.89 گرم کربوهیدرات

0.93 گرم چربی

8.70 گرم فیبر

57.19 گرم قند

فاقد کلسترول و یا همان چربی مضر است.

سیب خشک شده دارای ویتامین های زیر نیز می باشد که تماما در روز مورد نیاز می باشند و ضروری است که در طول روز مصرف شوند: C ، K ، E و گروه های ویتامین B

خواص سیب خشک شده:

سیب و سیستم ایمنی قوی تر: خوردن روزانه یک سیب توسط تمامی کارشناسان تغذیه و پزشکان توصیه و پیشنهاد می شود که اگر می خواهید سالم زندگی کنید این مهم را انجام دهید. سیب دارای چه خاصیتی است که باعث می شود همواره سالم بمانید؟ هنگامیکه سیستم ایمنی بدنمان بالا باشد به راحتی ویروس ها و باکتری ها نمی توانند بر شما پیروز شوند. سیب علاوه بر داشتن به وفور ویتامین هایی همچون C که در تقویت سیستم ایمنی نقش مهم و بسزایی دارند، وجود بیوفعال های زنده در سیب باعث می شود بدنمان در برابر بیماری ها و ویروس ها مقاوم تر بشود.

پیشگیری از فراموشی در سنین بالا: با نوشیدن دمنوش سیب می توانید از آلزایمر این بیماری شایع و همه گیر نجات پیدا کنید. یکی از مشکلات اصلی نگهداری از سالمندان مربوط به فراموشی و یا همان بیماری آلزایمر می باشد که گاهی با دارو هم درمان نمی شود اما با تغییر رژیم غذاییتمان به سمت میوه خشک ها و سبزیجات خشک می توانید زندگی سالم تری در کهنسالی داشته باشید.

طبیعی ترین ضد التهاب در دنیا: با نوشیدن یک فنجان دمنوش سیب و دارچین می توانید رادیکال های آزاد را خنثی کند و التهابات را کاهش دهد تا سطح و کیفیت زندگی بهتری را تجربه کنید. با از بین بردن التهابات بدن سردرد و گرفتگی عضلات در بدن کاهش یافته و از روز آرام تری می توانید لذت ببرید. با نوشیدن یک فنجان دمنوش سیب خشک شده از سردرد های عصبی و استرس زا رها شوید.

سیب خشک شده و بینایی چشم ها: ماکولا یک بیماری چشمی است که شایع ترین بیماری در دنیا میان افراد مسن و کهنسال می باشد. با خوردن روزانه چند تکه از سیب خشک به راحتی می توانید در سنین بالا کیفیت زندگی بالاتری داشته باشید و مستقل زندگی کنید. تحقیقات نشان داده است که افرادی که روزانه سیب می خورند کمتر از مابقی افراد به این بیماری دچار می شوند.

سیب و رفع و بهبود یبوست: شاید تا به حال اینگونه می اندیشید که سیب باعث سفتی شکم و یبوست می شود اما تحقیقات پزشکان نشان می دهد که سیب می تواند به روده ها کمک کند تا حرکت راحت تری داشته باشند و در نهایت عملکرد دستگاه گوارش ساده تر و راحت تر شود تا دفع ساده تری داشته باشید.

درمان دیابت با سیب: سیب می تواند معجزه کنید. بهبود دیابت را از سیب خشک بخواهید. کافیت روزانه چند تکه سیب خشک نوش جان کنید تا همواره از دیابت نجات پیدا کنید. سیب حاوی ماده ای به نام فنول است که در متعادل کردن قند خون بیماران دیابتی نقش بسزایی ایفا می کند.

لاغری طبیعی و سالم با سیب: دمنوش سیب خشک می تواند بهتان کمک کند تا اضافه وزن نداشته باشید و با اعتماد به نفس بیشتری به زندگیتان ادامه دهید. دمنوش چوب دارچین و سیب خشک چربی سوزی بالاتری دارد و متابولیسم بدن را بالا می برد.

سم زدای طبیعی: با نوش جان کردن دمنوش و یا همان چای سیب می توانید بدنتان را از سم ها بزداييد و از سلامت بدنتان لذت ببريد.

پیشگیری از سرطان با سیب خشک: دمنوش طبیعی سیب می تواند باعث شود از بیماری دردرس ساز و آسیب زننده ایی همچون سرطان دور بمانید. همواره در تمامی مقالات مربوط به میوه خشک ها از اثر ضدسرطان بودن میوه خشک های مخلوط و تکی بسیار صحبت کردیم. برای اطلاعات بیشتر به مقاله ایی با عنوان در همین وبسایت رجوع کنید.

کم خونی تان را با دمنوش سیب خشک و دارچین درمان کنید. سیب دارای ویتامین C و ماده ی معدنی آهن می باشد که باعث می شود کم خونی ناشی از فقر آهن که معمولا شایع تر می باشد در حدود زیادی بهبود یابد و یا حتی درمان شود.

طرز تهیه و آماده سازی دمنوش سیب خشک:

برای درست کردن دمنوش سیب خشک کافیت تا چند تکه از سیب خشک شده با کیفیت را با آب جوش بزارید تا دم بکشد. برای خوشمزه تر شدن و مغذی شدن دمنوشتان می توانید چند تکه چوب دارچین را به آن اضافه کنید تا هم سردی سیب خشک را خنثی کند و هم اینکه رنگ و رایحه ی زندگی را به دمنوشتان اضافه کند.

دمنوش سیب خشک را می توانید به هر میزان که خواستید نوش جان کنید و هیچ گونه آسیبی متوجه شما نخواهد بود.

اگر اطلاعات این مقاله برایتان مفید بود، لطفا آنرا با دوستان خود نیز به اشتراک بگذارید.

سیب خشک شده ایی میوه ایی شیرین و مفید و خوشمزه است.