

نوشابه‌های گاز دار و ماء الشعیر دو نوشیدنی بسیار پرطرفدار هستند، اما ماء الشعیر بدون شکر یا کم شیرین دارای خواص درمانی است در صورتی که نوشابه گاز دار تنها به بدن آسیب می‌رساند و مزیت درمانی خاصی جز در درمان اسهال و استفراغ ندارد.

ماء الشعیر از عصاره مالت بدست می‌آید و دارای خواص درمانی فراوانی از جمله افزایش ترشح هورمون پرولاکتین در بدن مادر شیرده و افزایش قدرت شیردهی، رفع استرس و اضطراب در افراد، ادرار آور و برطرف کننده عفونت‌های مجاری ادراری و کمک به دفع سنگ کلیه و مثانه، برطرف کردن خستگی عضلات و افزایش توان بدنی پس از فعالیت‌های شدید ورزشی، کمک به افزایش کیفیت خواب، جلوگیری از بروز آکنه صورت، تقویت موهای سر و نیز جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است.

معمولاً مربیان ورزشی توصیه می‌کنند ورزشکاران پس از اتمام تمرینات ورزشی برای رفع بی‌آبی بدن از ماء الشعیر به عنوان یک نوشیدنی ورزشی بهره بگیرند.

نوشیدن ماء الشعیر می‌تواند به تقویت سلول‌های بنیادی دیواره رگ‌های خونی پرداخته مانع از گرفتگی و تنگی آن‌ها شود.

اما در عین حال کارشناسان به مادران باردار توصیه می‌کنند برای نوشیدن این نوشیدنی در این زمان حتماً با پزشک متخصص مشاوره انجام دهند، زیرا تمامی مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که مادر باردار مصرف می‌کند از طریق جفت به جنین می‌رسد و بر روی او اثر می‌گذارد.

نوشابه گازدار فاقد ارزش تغذیه‌ای و تنها دارای مقادیر بالای شکر و گاز اسید فسفریک و مواد افزودنی است که در دراز مدت سبب آسیب شدید به بدن از جمله چاقی، دیابت، اعتیاد به مصرف نوشابه، پرخاشگری در کودکان، خرابی دندان‌ها و نیز پوکی استخوان‌ها می‌شود.

کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند از آب سالم و بهداشتی به همراه عرقیجات گیاهی به عنوان بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی استفاده کنند و از جمله نوشیدنی‌های مفید دیگر چای سبز و چای سیاه، قهوه بدون شکر، لبنیاتی، چون دوغ و آبمیوه‌های طبیعی است.

مصرف ماء الشعیر شیرین نیز می‌تواند سبب چاقی و افزایش قند خون شود به همین دلیل نوع بدون قند و مواد افزودنی آن توصیه می‌شود.

منبع: الو دکتر