শীতের সকালের জন্য আরামদায়ক ও পুষ্টিকর ৪ পানীয়

written by Chandradip News24 | November 13, 2024

শীতের আগমনে প্রকৃতি শীতল হতে শুরু করেছে। সেইসঙ্গে আমাদের শরীরেও আলস্যের প্রভাব পড়ছে। শীতের সকালে আরামদায়ক বিছানা ছেড়ে ওঠা যেন পৃথিবীর সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর একটি হয়ে দাঁড়ায়। কিন্তু কাজের তাগিদে আরামদায়ক বিছানাকে বিদায় জানানো ছাড়া উপায় নেই। তবে শীতের সকালে নিজেকে সতেজ রাখতে ও শরীরকে উষ্ণ রাখতে চুমুক দিতে পারেন কিছু উষ্ণ পানীয়তে। আসুন জেনে নিই, শীতের সকালের জন্য কোন কোন পানীয় হতে পারে স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর।

১. আদা-লেবু চা

শীতের সকালে আদা-লেবু চা হতে পারে দারুণ উপকারী। আদার অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি বৈশিষ্ট্য শরীরকে উষ্ণ রাখতে সাহায্য করে এবং পেশীকে প্রশমিত করে। লেবুতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং সর্দি-কাশির মতো মৌসুমী সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করে। এই চা তৈরি করতে, গরম পানিতে কয়েক টুকরা আদা

ফেলে দিন এবং অর্ধেক লেবুর রস মিশিয়ে নিন। উষ্ণ এই পানীয় আপনাকে শীতের সকালে আরাম দেবে।

২. হলুদ দুধ (গোল্ডেন মিল্ক)

হলুদ দুধ, যা গোল্ডেন মিল্ক নামে পরিচিত, এটি প্রদাহ বিরোধী এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। হলুদে থাকা কারকিউমিন হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতিসহ বিভিন্ন উপকার দেয়। এটি তৈরি করতে গরম দুধে এক চা চামচ হলুদের গুঁড়া মেশান, তার সঙ্গে যোগ করুন এক চিমটি কালো মরিচ, যা শরীরে কারকিউমিন শোষণ করতে সাহায্য করে। ইচ্ছা হলে মধু দিয়ে মিষ্টি করতে পারেন।

৩. দারুচিনি-মধুর পানি

দারুচিনি এবং মধুর মিশ্রণ শরীরের বিপাক ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। দারুচিনিতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল করতে সহায়ক। শীতের সকালের জন্য এটি একটি চমৎকার পানীয়। এক কাপ গরম পানিতে একটি দারুচিনির টুকরা বা আধা চা চামচ দারুচিনি গুঁড়া মিশিয়ে দিন, এরপর এক চা চামচ মধু দিয়ে ভালোভাবে নাড়ুন। শীতের সকালে এটি আপনাকে উষ্ণ রাখবে এবং সতেজ অনুভূতি দেবে।

৪. ক্যামোমাইল-ল্যাভেন্ডার চা

ক্যামোমাইল ও ল্যাভেন্ডার চা তার শান্তিপূর্ণ প্রভাবের জন্য সুপরিচিত। এটি মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করে এবং বিশেষ করে শীতের সকালে মানসিক প্রশান্তি দেয়। ক্যামোমাইল হালকা হওয়ায় এটি হজমে সহায়ক এবং ল্যাভেন্ডার প্রশান্তিদায়ক সুবাস যোগ করে। চা তৈরি করতে গরম পানিতে ক্যামোমাইল ও ল্যাভেন্ডার মিশিয়ে কয়েক মিনিট জ্বাল দিন। চা তৈরি হয়ে গেলে সামান্য মধু মিশিয়ে পান করতে পারেন।

এই পানীয়গুলো শুধু শীতের সকালে আপনাকে উষ্ণ রাখবে না, বরং আপনার শরীরের জন্যও হবে উপকারী। তাই এই শীতে শুরু করুন আপনার দিনটি স্বাস্থ্যকর কোনো পানীয় দিয়ে।

—

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম