

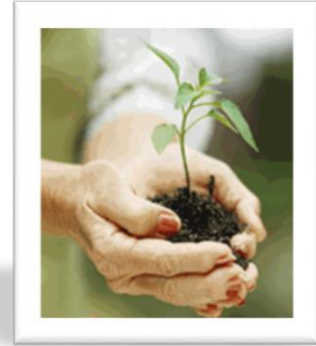
## ما هي المشروبات المُغذية؟

إن المشروبات المُغذية غنية بالمواد لمغذية وفي أغلب الأحيان تكون غنية بمنتجات الطاقة المخصصة بصورة أولية كتكملة للطعام المعتاد. في المقام الأول يوصى بها كوجبة خفيفة بين الوجبات للتأثير بأقل قدر ممكن على تعاطي الطعام في الوجبات الرئيسية. إن العديد من هذه المشروبات مرغبة بحيث يمكن أن تحل تماما مكان الطعام، وهي التي تسمى المشروبات المُغذية الكاملة. في الحالات العادية يجتوي المشرول المُغذي على ما بين 150 إلى 400 كيلوكالوري في كل عبوة ويتراوح مقياس حجمها ما بين 125 مليلتر إلى 200 مليلتر.

هناك نوعان رئيسيان من المشروبات المُغذية – إما بقوام مشابه للحليب أو شفاقة. يتوفر النوعين بعدد من المذاقات المختلفة.

ذات القوام المشابه للحليب:  
يشمل معظمها على الدهن النشويات  
والبروتينات وأيضاً كميات متوازنة  
من الفيتامينات والمعادن.

ذات القوام الشفاف:  
تشابه الشراب ولا تحتوي على الدهن  
وبناء عليه فلا يمكن ان تكون كاملة  
فيما يتعلق بالمواد المُغذية.



## الصلاحية والحفظ

فترة أفضل تاريخ للصلاحية مبينة على كل زجاجة. يمكن حفظ العبوة غير المفتوحة من المشروب المُغذي في درجة حرارة الغرفة العادية. أما العبوة المفتوحة فيمكن حفظها لفترة لا تزيد عن أربع ساعات وعلى الأكثر لمدة لا تزيد عن يوم واحد في الثلاجة.

## نصائح التقديم

- خضّ العبوة قبل تعاطيها.
- نوصي بشرب المشروب المُغذي بارداً. لا يتحمل المشروب التجميد ويمكن تسخينه ولكن ليس إلى درجة الغليان.
- في حالات سوء الشهية نوصي بتعاطي كمية تعادل نصف محتويات العبوة كل مرة ويستحسن أن يتم ذلك بعد سكبها في كأس صغير.
- في حالات الحساسية تجاه الروائح أو الشعور بالغثيان فنوصي أن يتم شرب المشروب باستخدام قسبة الشفط مباشرة من العبوة.
- يُعطي المشروب المُغذي كمية مركزة من التغذية ولذلك فمن المستحسن أن يتم شربه خلال فترة تتراوح ما بين 5 – 10 دقائق أو أطول من ذلك.
- إذا كنت ستتعاطى المشروب المُغذي خلال بضعة أسابيع أو لفترة أطول فيستحسن أن يتواجد لديك عدد من المذاقات المختلفة للتبديل بينها.