

Полезные напитки для организма.

Здоровье — это самое главное и о здоровье всегда надо заботиться. Всегда нужно есть полезную еду и пить напитки, которые очищают ваш организм.

Самым правильным видом жидкости для человеческого организма



является, безусловно, простая вода. Ничто не может полностью заменить потребность нашего организма в простой воде. Это наиболее правильный и полезный источник влаги.

Однако помимо нее существуют и другие полезные напитки, которые за счет содержания различных биологически активных веществ положительно влияют на здоровье и улучшают общее самочувствие.



Давайте рассмотрим, какие напитки являются самыми полезными. Специалисты составили список напитков, которые обязательно должны входить в рацион питания человека.

Зеленый чай



Можно очень много говорить о полезности напитка, который полезен всему организму. Чай помогает снять расстройство желудка, уберечь сердце от заболеваний благодаря антиоксидантам и даже предотвратить кариес. Выпивая по вечерам чашку зеленого чая, вы делаете своему организму только лучше. Только стоит понимать, что не каждый зеленый чай полезен. При

покупке зеленого чая старайтесь выбирать более дорогие сорта

Польза: снижает риск возникновения остеопороза, рака, сердечно-сосудистых заболеваний. В зеленом чае содержится много флавоноидов, полифенолов и антиоксидантов, которые защищают клетки от вредного воздействия и нейтрализуют свободные радикалы. В чае также содержится фтор, который укрепляет кости и благотворно влияет на зубы. Калории: 0

Мятный чай

Природа щедро наградила нас своими богатствами. Сколько целебных растений существует в мире, способных помочь при различных заболеваниях. Их активно используют в медицине и косметологии. Одним из таких природных сокровищ является мята

Подборка материалов сети Интернет



— это растение обладает удивительными свойствами, оказывает благотворное влияние на организм человека. Употреблять мяту можно в чае, это и полезно, и вкусно!

Правильное заваривание мятного чая – это залог сохранения всех целебных свойств напитка. Заваривать его необходимо в посуде из стекла или фарфора. Ни в коем случае не заливать кипятком, вода обязательно должна немного остынуть. Пропорции лучше соблюдать один к одному — это значит, что на один стакан воды берется чайная ложка чая и одна ложка листьев мяты.

Польза: помогает справиться с расстройством желудка, облегчает колики, способствует пищеварению, помогая пище двигаться через желудочно-кишечный тракт. Мята обладает противоспазматическим действием, снимает боли в мышцах и мышечное напряжение. Калории: 0

Нежирное молоко



Молоко (нежирное). Именно молоко способно утолить чувство голода на долгое время, что не могут не отметить те, кто в вечной борьбе с лишними килограммами. Также оно богато витамином Д, кальцием, белками и сложными углеводами. Самым полезным молоко считается тогда, когда оно имеет жирность не более 1 процента.

Польза: в молоке содержатся сложные углеводы, белки и немного жира, поэтому этот продукт усваивается медленно, и вы ощущаете сытость в течение определенного времени. Благодаря сложным углеводам уровень сахара в крови остается стабильным. Кальций содержится в молоке вместе с витамином Д, поэтому

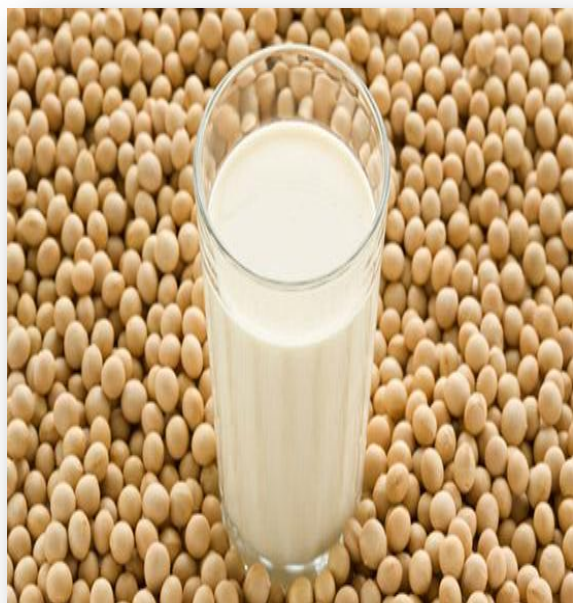
Подборка материалов сети Интернет

хорошо усваивается. Более того, кальций помогает клеткам сжигать жиры, следовательно, молоко способствует нормальному снижению веса. Калории: В стакане молока (250 гр.) содержится 120 калорий.

Соевое молоко

Соевое молоко – это растительный продукт, который изготавливают из соевых бобов. Такое молоко широко применяется в кулинарии. Оно подходит для производства йогуртов, молочных коктейлей и тофу.

Во всем мире соевое молоко пользуется популярностью, больше всего его употребляют в Восточной Азии.



Польза: снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Пищевые волокна и белки, содержащиеся в соевом молоке, снижают уровень «плохого» холестерина и триглицеридов. Однако, если вы хотите полностью заменить коровье молоко на соевое, вам будет не хватать кальция и витаминов А и D. В таком случае можно покупать соевое молоко, обогащенное этими микроэлементами. В сое содержатся

фитоэстрогены, которые, вероятно, связаны с риском возникновения рака груди. Если у вас в семье имелись случаи этого заболевания, то целесообразность употребления соевого молока лучше обсудить с врачом. Калории: 81 ккал в 250 гр. продукта.

Горячий шоколад или какао

Польза: улучшает настроение и защищает от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Что обеспечивают этому продукту его полезные свойства?

В какао содержится множество полифенолов, которые защищают клетки от действия свободных радикалов. Употребление горячего шоколада увеличивает производство гормона серотонина, низкий уровень которого отрицательно сказывается на настроении. Калории: около 195 ккал для 250 г. готового продукта и 115 ккал в порошковой смеси.

Этот напиток благотворно влияет на работу всего организма, дарит заряд бодрости и сил.

С приходом осени, когда начинают идти дожди, человек очень хочет тепла и света. Это период горячего шоколада – напитка, который обладает божественным вкусом и помогает согреться в холодную погоду. Горячий шоколад поможет вернуть душевное равновесие и поднять настроение.



Томатный сок без соли



Польза: защищает от многих форм рака. Как известно, продукты переработки свежих помидор содержат ликопен в большей концентрации, чем сами плоды. Ликопен ассоциируется со снижением риска возникновения рака следующих органов: ротовой полости, легких, желудка, печени, молочных желез, шейки матки, желудка, ободочной и прямой кишки. Кроме того, ликопен

защищает сердце от воздействия свободных радикалов, тем самым, снижая вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Калории: 43 ккал в 250 г. продукта.

Клюквенный сок

Многие ученые уже высказали свое мнение о пользе данного напитка. Он способен защитить от всевозможных инфекций мочевыводящую и пищеварительную системы. Вместе с этим он благотворно влияет на десна и борется с наличием «плохого холестерина», который может быть



обнаружен в крови.

Однако, в соке чаще всего содержится сахар, поэтому либо выбирайте 100% сок без сахара, либо употребляйте не более одного стакана в день. Калории: 140 ккал в 250 г. продукта.

Апельсиновый сок

Апельсиновый сок по праву можно признать самым популярным соком на свете.

Благодаря большому количеству витамина С, апельсиновый сок способствует поднятию иммунитета, борется с усталостью, прежде всего, с синдромом хронической усталости, и укрепляет кровеносные сосуды. Апельсиновый сок нередко прописывают при гипертонической болезни и атеросклерозе.



Апельсиновый сок рекомендован людям, страдающим от болезней суставов, заболеваний печени, легких и кожи. Показан апельсиновый сок и для лечения анемии и некоторых других патологий системы крови.

Апельсиновый сок не рекомендуется употреблять людям с повышенной кислотностью желудочного сока, страдающим гастритом или язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, апельсиновый сок не показан практически при всех болезнях кишечника.

Калории: 115 ккал в 250 г. продукта.

И, конечно же, **кефир**. Сравнивая кефир с другими кисломолочными продуктами,



можно без тени сомнения сделать вывод, что именно он стоит на первом месте по полезности и популярности.

Кефир способствует восстановлению природного баланса человека, благодаря наличию в своем составе микроэлементов (фтор, медь, йод), витаминов (больше всего витаминов группы В, которые стимулируют выработку энергии, а

также оказывают благотворное действие на нервную систему, кожу и обменные процессы), белков и полезных микроорганизмов. В кефире содержится много кальция, больше, чем в молоке. Пищевая нагрузка является одной из причин возникновения многих болезней. Усвоение же кефира происходит без труда, а своими полезными свойствами он помогает усваивать и другую еду, тем самым облегчая работу нашему организму.

Кефир не рекомендуется пить слишком холодным.