



7 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ

7 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ

Неважно, какое сегодня время года и какая погода стоит за окном, организму человека необходимо качественное питание. Его непременной составляющей является соблюдение питьевого режима. Какие напитки можно пить каждый день с пользой для здоровья?

- 1. Простая вода.** Это один из самых полезных для здоровья напитков в мире. Выводит токсины, поддерживает работу желудка, положительно влияет на работу сосудов и суставов.
- 2. Мятный чай.** Стимулирует выделение желудочного сока, успокаивает нервную систему, понижает давление и помогает бороться с бессонницей.
- 3. Кефир.** Именно этот продукт лучше других нормализует пищеварение. Также он благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем. А еще это отличный источник кальция и белка. Не забывайте, что именно в кефире белки молока усваиваются организмом очень легко. При всем этом кефир – низкокалорийный продукт.
- 4. Клюквенный морс.** Благодаря высокому содержанию витамина С, отлично укрепляет иммунитет. Является хорошим жаропонижающим средством.
- 5. Ромашковый чай.** Обладает антибактериальным эффектом, а также успокаивает и расслабляет нервную систему.
- 6. Гранатовый сок.** Этот напиток – мощный антиоксидант. Он нормализует работу сердца и сосудов, полезен при гипертонии и анемии.
- 7. Натуральный яблочный сок.** Оказывает полезное воздействие на работу печени, почек и мочевого пузыря. Нормализует работу кишечника, выводит токсины из организма и быстро восстанавливает силы после физических нагрузок.