

# Какие напитки наиболее полезны?

Ничто не может полностью заменить потребность нашего организма в простой воде. Это наиболее правильный и полезный источник влаги. Однако существуют напитки, которые, кроме воды, дают нашему организму еще много полезных веществ.

## Зеленый чай

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

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.

## Молоко с 1%-ным содержанием жира

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 D, поэтому 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

## Какие напитки наиболее полезны

Автор: admin

30.06.2011 21:11 -

---

**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 настроение. Калории: около 195 ккал для 250 г. готового продукта и 115 ккал в порошковой смеси.

### Томатный сок без соли

**Польза:** защищает от многих форм рака. Как известно, продукты переработки свежих томатов 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

**Польза:** предотвращает заболевание десен, помогает справиться с инфекциями мочевыводящих путей. Однако в соке чаще всего содержится сахар, поэтому либо выбирайте 100%-ный сок без сахара, либо употребляйте не более одного стакана в день. Калории: 140 ккал в 250 г. продукта.

### Апельсиновый сок

Польза: содержащийся в соке витамин С повышает иммунитет, защищает от многих болезней, среди которых катаракта, рак. Апельсиновый сок – отличный источник фолиевой кислоты, необходимой для предотвращения дефектов развития плода.  
Калории: 115 ккал в 250 г. продукта.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)