

Экология современного мира оставляет желать лучшего, и с каждым годом все большее количество людей уделяет внимание собственному здоровью, стараясь употреблять натуральные продукты без консервантов и химических ингредиентов. Вашему вниманию предлагается подборка напитков, которые по мнению специалистов укрепляют здоровье и омолаживают организм.

Зеленый чай.



Благодаря большому количеству флавоноидов, полифенолов и антиоксидантов зеленый чай нейтрализует свободные радикалы, укрепляет кости, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и снижает риск возникновения рака.

Мятный чай.



Этот напиток нормализует и облегчает пищеварение. К тому же мята обладает противоспазматическим действием — избавляет от болей в мышцах.

Нежирное молоко.



Молоко способно на долгое время утолить аппетит, что помогает в борьбе с лишним весом. В нем содержатся сложные углеводы, белки, кальций и витамин D. Полезнее всего пить молоко с 1% жирности.

Соевое молоко.□



Оно предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний за счет снижения уровня «плохого» холестерина в крови. Однако полностью заменять коровье молоко соевым нельзя, так как это станет причиной недостатка кальция и витаминов A и D.

Горячий шоколад или какао.□



Эти напитки стимулируют выработку в организме гормона серотонина, что способствует улучшению настроения. Также горячий шоколад и какао предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А полифенолы, входящие в их состав, защищают клетки от действия свободных радикалов.

Томатный сок без соли.



Ликопен, содержащийся в томатном соке, служит хорошей профилактикой онкологических заболеваний многих органов: легких, желудка, кишечника, печени, молочных желез, шейки матки. К тому же ликопен снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Клюквенный сок.



О пользе этого напитка ученые говорили очень много. Он защищает от инфекций пищеварительную и мочевыводящую систему. Кроме того, клюквенный сок предотвращает заболевание десен и снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

Апельсиновый сок.



Изобилие витамина С повышает иммунитет, что защищает от многих болезней, в том числе от катаракты и рака. Врачи советуют пить апельсиновый сок во время беременности, так как фолиевая кислота, содержащаяся в нем, предотвращает дефекты развития плода.

Тэги: [по](#) , [которые](#) , [полезные](#) , [мнению](#) , [благодаря](#) , [чай](#) , [большому](#) , [зеленый](#) , [орга](#)
[низм](#)

,
[напитков](#)

,
[количеству](#)

,
[омолаживают](#)

,
[здоровье](#)

,
[укрепляют](#)

,
[специалистов](#)