8 напитков, которые должны входить в рацион питания человека

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/8-napitkov-kotorye-dolzhny-vhodit-v-racion-pitaniya-cheloveka/

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 C 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.