

Специи и пряности для зимних напитков



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/specii-i-pryanosti-dlya-zimnih-napitkov/>
Черный перец- согревает за счет жгучих веществ, улучшая кровообращение. К тому же богат витаминами С, А, Е и микроэлементами, в частности железом, медью и кремнием. Можно заменить красным перцем чили. Подходит для чая, кофе, горячего шоколада, глинтвейна и пунша.

Корица - пряность с ярким ароматом и сладковатым жгучим вкусом. Она стимулирует пищеварение, согревает, улучшает циркуляцию крови, лечит от простуды и понижает уровень сахара в крови. Для горячих напитков лучше использовать палочки корицы, а не молотую специю.

Кардамон - очищает почки, стимулирует пищеварение, успокаивает желудок и обладает согревающими свойствами. Согласно аюрведе, употребление кардамона способствует ясности ума, спокойствию и легкости. Зеленые бутоны кардамона можно добавлять в чай, кофе, глинтвейн.

Имбирь - лучше всего использовать свежий корень, а не сушеный и молотый имбирь. Пряность способствует увеличению внутреннего тепла, выводит шлаки и стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунитет, восстанавливает физические силы и повышает психическую устойчивость.