

Найкорисніші напої



Наявність у раціоні певних напоїв дозволяє омолодити і оздоровити організм.

1. Найбільш корисним був визнаний чай. Найбільш ефективним вважають білий чай.
2. На другому місці стоїть зелений чай. Чим менше ферментації переніс чай, тим він корисніший за рахунок вмісту великої кількості поліфенолів.
3. Далі йде каркаде, відомий також як напій фараонів. Він робиться на основі рослини *Hibiscus sabdariffa*, що містить антоціани. Саме вони дають напою червоний колір. Також каркаде містить вітамін P, що зміцнює стінки кровоносних судин.
4. Кава. Вона блокує роботу ряду сигнальних шляхів, тим самим, піднімаючи настрій, підвищуючи продуктивність при стомленні, увагу, покращуючи пам'ять. Також кава корисна для серцево-судинної системи. У свою чергу, кава не дає склеюватися тромбоцитам, позитивно впливаючи на судинний статус.
5. Томатний сік - покращує зір. А ряд досліджень показав, що томатний сік допомагає боротися з раком.
6. Відвар шипшини, найбагатший вітаміном C. Його слід приймати навіть при переломах кісток для прискорення процесу регенерації.