

Зимние напитки!!!!

Увы, зима — время года, когда защитные силы организма слабеют, а избыток свежих овощей и фруктов, с помощью которых можно подпитаться энергией, нет и в помине. Главный иммунолог Киева, директор Киевского центра клинической иммунологии, кандидат медицинских наук Олег Назар и сотрудник Научно-исследовательского Центра по проблемам гигиены питания Мария Роттер знают, как приготовить эффективные напитки-энергетики в домашних условиях.

Энергетики зимние, энергетики универсальные «Это — два разных вида домашних энергетиков, — говорит Мария Роттер. — Универсальные пополнители энергии, которые помогут держаться в тонусе круглый год, — это фруктовые и овощные свежевыжатые соки, а также молоко (хотя по калорийности этот продукт уже близится к продукту питания). К «зимним» стоит отнести горячий чай с пряностями, отвары засушенных ягод и плодов. Отвар или настой шиповника — классика жанра».

Как их правильно готовить? «Из фруктов лучше всего сделать фреш. Их стоит использовать по сезону, — объясняет Мария Роттер. — Зимой актуальнее всего сок из цитрусовых, взбитый вместе с медом и пряностями — лучше всего с корицей.

Эффект

Зимние энергетики с пряностями не только вкусные, но и согревающие. Отличное средство в холода!

Насколько это калорийно?

«Все, что есть в напитке, кроме воды, имеет свою энергетическую ценность, — подчеркивает Мария

Роттер. — Особенно это относится к молоку и фрешам. Ведь стакан сока — это 3, 4, а то и 5 фруктов, которые за один раз целиком в нас никак бы не поместились». А вот напиток из них мы можем употребить моментально. Так что учитывайте калорийность ингредиентов при составлении своего дневного рациона.

Холодно-горячо

«Не стоит забывать о температуре напитков, — предупреждает Мария Михайловна. — Зимой напитки-энергетики должны быть комнатной температуры, если это соки. Теплым мы пьем молоко, а горячим — чай. От жидкости ниже комнатной температуры лучше воздержаться — не будет согревающего эффекта, да и усваиваться такие напитки будут медленнее».

Пьем гвоздику

«Простой, но эффективный способ повысить защитные силы организма и побороться с инфекциями — приготовить и выпить гвоздичный настой, — говорит Олег Назар. — Рецепт прост. Нужно вскипятить 2 стакана очищенной воды и залить ею 10–12 цветков гвоздики (они продаются в супермаркетах в качестве приправы). Пусть напиток настоится в течение 2–2,5 часов. Затем его нужно процедить и разделить на две части. Одну часть выпить в течение дня, а второй периодически полоскать горло».

Эффект

Настой способствует повышению защитных сил организма, активизируя деятельность лейкоцитов, главных клеток иммунной системы. По мере того как гвоздичный настой разносится по кровотоку, все системы организма приходят в полную боевую готовность, лучше работают. Вы получаете заряд бодрости. А гвоздичное полоскание действует

на слизистую горла как эффективное противовоспалительное средство.

Кому нельзя

Детям до двух лет, а также тем, кто страдает артериальной гипертензией. При язвах и гастритах с повышенной кислотностью насчет применения гвоздичного настоя нужно посоветоваться с лечащим врачом: это может быть небезопасно для здоровья.

Это интересно!

Китайцы во время визита к императору в III веке до нашей эры были обязаны держать гвоздичку за щекой, дабы не обидеть властителя Поднебесной несвежим дыханием.

Делаем энергетический фреш

«Классика жанра — фреш из моркови и яблока, — советует Мария Роттер. — В него для лучшей усвояемости каротиноидов и витаминов нужно добавить несколько капель растительного масла. Можно и другой жир, однако это способно испортить вкус напитка».

Еще один полезный рецепт: треть стакана мятного настоя смешиваем с двумя третями стакана минеральной воды. В теплый напиток добавляем 1 ч.л. меда и 1 столовую ложку сока лимона.

Кому нельзя

Людам с язвенной болезнью в активной фазе, обострением панкреатита фреша до снятия обострения лучше не употреблять.

Молочные берега

Теплое молоко с куркумой — отличное питательное и согревающее средство, особенно в сезон холодов.

Кому нельзя

По данным ВОЗ, более половины взрослых людей планеты не переносят молоко (у них лактазную недостаточность). «Если после употребления этого продукта появляется вздутие живота, послабление стула, молоко — не для вас, предупреждает Мария Роттер. — При панкреатите молоко также употреблять не стоит».

Погоняем чай?

«Чай и зимой, и летом является великолепным энерготоником, — говорит Мария Михайловна. — А в сочетании с пряностями (классически — имбирем, можно добавить палочку корицы), согреет в стужу».

Внимание!

Зеленый чай можно пить не более 2–3 раз в день. Не стоит забывать и о «чаях не из чая» — травяных или ягодных, которые вы можете использовать в зависимости от того, каких целей хотите достигнуть. Например, чай с ромашкой перед сном даст успокаивающий эффект, чай с мятой утром взбодрит.

Кому нельзя

Людам с повышенным артериальным давлением следует осторожно относиться к употреблению чаев. «В некоторых сортах чая кофеина больше, чем в кофе. Например, черный чай «Пуэр». Это стоит учитывать также людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями», — предупреждает Мария Роттер.

Увеличивайте свою энергию и будьте здоровы!