

10 НАПИТКОВ, ПРОДЛЕВАЮЩИХ МОЛОДОСТЬ

Всем с детства известны сказки о молодильных напитках. Но, как говорится, сказка – ложь, да в ней намёк. Ведь сказки берутся из жизни, и такие напитки существуют. Правда, волшебного превращения за несколько секунд не происходит, но при ежедневном их употреблении существенно улучшается здоровье, а значит и внешний вид, прибавляются силы.

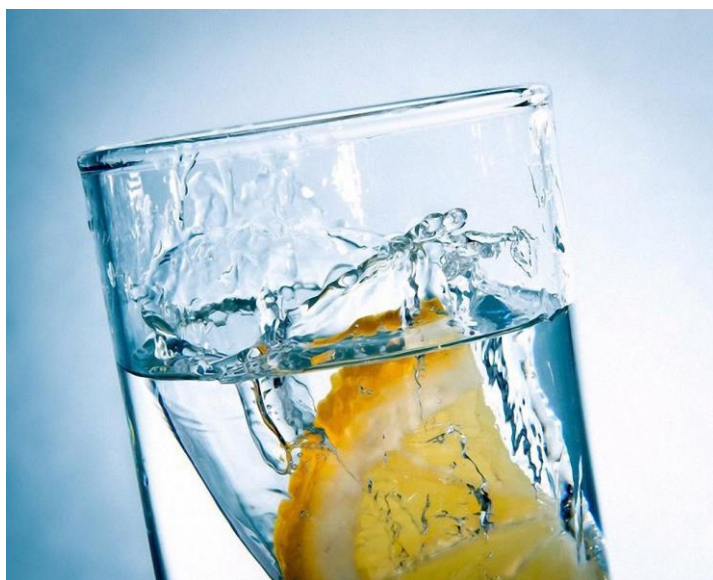
Таких напитков множество, мы подобрали коллекцию из 10 наиболее популярных, доступных и с хорошими вкусовыми качествами.

Вода — всему голова

Вода – необходимое условие для течения всех биохимических процессов в организме, для нормальной циркуляции крови, усвоения питательных веществ и выведения токсинов. Недостаток воды, а ее в организме в норме 70%, приводит к развитию заболеваний и к раннему старению.

Необходимое количество воды в сутки в среднем составляет около 2 л (8 стаканов). В жаркую погоду, при интенсивной физической нагрузке это количество увеличивают до 3-3,5 л.

Нельзя пить неочищенную воду из крана. Оптимальный вариант – питьевая слабоминерализованная вода, ключевая. Кипяченая и дистиллированная вода не принесут вам пользу.



Кофе

Самый распространенный и любимый напиток на планете. Сегодня доказано, что он препятствует развитию атеросклероза, злокачественных опухолей, заболеваний центральной нервной системы.

Достаточно 1-2 стандартных чашек кофе в день, но лишь только до обеда. Оптимальный вариант кофе – свежесмолотый, сваренный в турке. Не пейте растворимый кофе и всякие кофейные смеси, в том числе без кофеина, там содержатся стабилизаторы, консерванты.

Тем, у кого имеются хронические заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, возможность пить кофе и его дозировку нужно согласовать с врачом.



Зеленый чай

Древнейший напиток, пришедший к нам с востока. Среди всех сортов чая именно зеленый является самым полезным, так как содержит наибольшее количество антиоксидантов, противовоспалительных, минеральных веществ, витаминов, а содержание кофеина немного ниже, чем у натурального кофе.

Он хорошо очищает организм от токсинов, расслабляет, и в то же время укрепляет нервную систему. Чай можно пить в любое время суток несколько чашек в день. Не рекомендуется перед сном заваривать слишком крепкий напиток. Лучше употреблять листовой, а не пакетный чай, и пить его свежесваренным, когда сохраняются и вкус, и аромат, и все полезные свойства.



Какао

Этот напиток – самый богатый флавоноидами, которые защищают кровеносные сосуды, препятствуют развитию атеросклероза. Поэтому его рекомендуют для поддержания здоровья сердца, при гипертонии, диабете, мозговых сосудистых нарушениях. Также установлены противораковые свойства какао за счет повышения клеточного иммунитета.

Для поддержания здоровья вполне достаточно 1-2 чашек напитка в день. Следует предпочесть натуральный какао-порошок, а не растворимый или с какими-либо добавками.



Алкоголь

Алкоголь человечество употребляет с глубокой древности и не случайно. Установлено, что он помогает справиться со стрессом, с простудными заболеваниями и даже сохранить надолго память. До настоящего времени спиртное и его влияние на организм до конца не изучены.

Однако тот факт, что алкоголь, как лекарство, в определенной небольшой дозе приносит пользу, а ее превышение губительно для организма. Такой дозой является 1 бокал вина (150 мл) в день для женщин, и не более 2 бокалов для мужчин. Лучше принимать в вечернее время, перед сном.

Речь идет только лишь о красном сухом вине. Это – самый чистый и полезный напиток, содержащий мощнейший антиоксидант ресвератрол, который очищает и омолаживает организм. Также велика концентрация биофлавоноидов, микроэлементов и витаминов.

Крепленые напитки медики не рекомендуют, их легко передозировать, и они могут нанести вред организму. Что касается пива, то, несмотря на обилие витаминов группы В, лучше от него отказаться, так как оно содержит яд кадаверин (трупный яд), образующийся при брожении и гибели дрожжей.

Не забывайте, что алкоголь можно пить не всем, например, при обострении язвенной болезни, гипертонии, диабете, нервно-психических расстройствах.



Соевое молоко

Многие люди, увидев этот продукт в магазине, игнорируют его. Причина всего лишь в незнании его достоинств, а они состоят в следующем.

Соя - богатейший источник фитоэстрогенов – растительных гормонов, которые по своей сути являются изофлавонами, они способствуют образованию белка коллагена. Он делает эластичной и упругой не только кожу, но и суставы, связки, улучшает состояние позвоночных дисков.

Сами фитоэстрогены помогают женщинам улучшить гормональный фон, устранить климактерические проявления приливы, сосудистые кризы, улучшить кровообращение и обмен веществ в целом.

В день достаточно 1 стакана такого молока, а с профилактической целью нужно пить его хотя бы 2-3 раза в неделю.



Грейпфрутовый сок

Наиболее полезен сок именно из красных грейпфрутов, потому что он содержит особый пигмент, который и придает ему яркую окраску – ликопин. Это – мощнейший антиоксидант, выводящий из организма токсичные радикалы, образующиеся в результате обменных процессов.

Кроме этого, в грейпфруте высокое содержание витамина С, микроэлементов. Все это помогает клеткам организма очиститься, восстановиться, улучшается процесс их обновления. Как результат – улучшение самочувствия и омоложение кожи. Достаточно принимать ежедневно 0,5 стакана этого сока, лучше натощак.

Важно: людям, принимающим медикаментозное лечение, например, препараты от давления, антибиотики, следует сначала посоветоваться с врачом, потому что грейпфрут может снижать активность этих препаратов.



Апельсиновый сок

Те, кто пьют регулярно апельсиновый сок, сохраняют здоровье и хорошее зрение, живут до глубокой старости. Он – настоящий кладезь лютеина – желтого пигмента, который необходим для глаз, состояния его прозрачных сред и сетчатки. Его недостаток в организме приводит к ретинопатии – дегенерации, а потом и отслойке сетчатки, особенно у людей пожилого возраста.

Сок также очень богат витаминами и минеральными веществами, способствующими образованию коллагена в клетках, поддержанию их водного состава, а значит, и замедлению старения. Оптимальный вариант – 1 стакан сока ежедневно натощак или на ночь, и наслаждайтесь хорошим состоянием.



Морковный сок

Желтый пигмент моркови – лютеин способствует сохранению зрения до старости. Другие виды каротиноидов и провитамин А, содержащиеся в моркови, способствуют не только здоровью кожи, волос, но и кровеносных сосудов.

Учеными установлено, что вещество лютеолин, содержащееся в моркови, препятствует развитию инсульта, инфаркта, болезни Альцгеймера, а также улучшает состояние иммунитета, предупреждает развитие аллергии.

Интересно, что люди, регулярно употребляющие морковный сок, не только могут похвалиться своим здоровьем, но также имеют приятный, свежий и солнечный оттенок кожи.



Свекольный сок

Это – продукт, чрезвычайно богатый полезными пигментами-антиоксидантами, азотистыми веществами, минералами. Особенно высоко содержание магния, который препятствует развитию атеросклероза сосудов, улучшает состояние нервной системы, снижает кровяное давление, оказывает противовоспалительное действие.

Свекольный сок способен надолго сохранить хорошую память, предупредит возникновение болезни Альцгеймера. Он также улучшает работу пищеварительного тракта, функцию печени.



Тем, у кого нет острых или хронических заболеваний, можно употреблять все виды соков, чередуя их. А если есть какие-либо расстройства в организме, или вы постоянно принимаете медикаментозное лечение, то вопрос выбора сока лучше решать с врачом.