



Cele mai sănătoase 20 de băuturi

Specialiștii consultați de ziarul Bild au întocmit o listă cu cele mai sănătoase 20 de băuturi.

1. Cacao - este bună pentru piele. E necesară o cană de 200 ml pe zi, cu lapte degresat și cât mai puțin zahăr sau chiar deloc.

2. Vinul roșu - te slăbește și previne apariția aterosclerozei. Cantitatea recomandată: 1 pahar pe zi. Important: două zile pe săptămână nu se consumă, pentru a nu da dependență.

3. Sucul de rodie - stimulează fluxul de sânge. Cantitate ideală: un pahar mare pe zi.

4. Lapte - protejează împotriva hipertensiunii arteriale. Recomandat: până la două pahare mari pe zi.

5. Suc de cătină - conține vitamina C, aceasta întărește sistemul imunitar, acid folic, magneziu, fier și mangan, blocând efectele nocive ale hormonilor de stres. Cantitate: de două ori pe zi, câte două lingurițe de suc dizolvate într-un pahar mic de apă.

6. Chefir - rezolvă probleme digestive, previne constipația. Cantitate: zilnic până la 1/2 litri.

7. Bere - conține siliciu necesar în construcția și regenerarea oaselor. Când este foarte cald afară, se recomandă berea fără alcool. Cantitate: o sticlă de 0,33 l pe zi.

8. Sucul de merișor (coacăze roșii) - previne infecțiile tractului urinar. Cantitate: un pahar mic în fiecare zi, sub formă de suc, cu puțin zahăr.

9. Suc de roșii - protejează împotriva radiațiilor solare, grație licopenului, fitonutrientul care le dă culoarea. Cantitatea sănătoasă: trei pahare mici pe zi, vara chiar patru.

10. Suc de portocale - previne ateroscleroza. Cantitatea sănătoasă: un pahar mare de suc proaspăt stors, după fiecare masă.

11. Cafea - protejează împotriva accidentelor vasculare, mulțumită cofeinei. Se recomandă 1-2 căni pe zi, dacă medicul nu vă interzice consumul de cafea.

12. Apa - ajută la problemele renale și urinare, previne indigestia, aciditatea, întărește inima, ajută circulația și memoria. Cantitate: 1 pahar de apă pe oră, aproximativ 1,5 - 2 litri pe tot parcursul zilei.

13. Ceaiul negru - ajută la prevenirea bolii Alzheimer, îmbunătățește fluxul de sânge, previne rigidizarea arterelor. Cantitate: 3-6 căni pe zi, preferabil neîndulcit și musai fără lapte!

14. Ceaiul verde - protejează împotriva cancerului, stimulează regenerarea celulelor și a țesuturilor. Ajută și împotriva cariilor dentare. Cantitate: 3-6 căni pe zi.

15. Suc de morcovi - face pielea frumoasă, întărește sistemul imunitar, accelerează bronzul natural, protejează împotriva razelor UV. Cantitate: 1 pahar mic pe zi.

16. Oțet de mere - ajută la detoxifierea organismului, conține

minerale (magneziu, potasiu, calciu) stimulând metabolismul celor care au probleme cu greutatea. Cantitate: 1 lingură de oțet în fiecare zi, într-un pahar mare de apă.

17. Suc de nucă de cocos - nu are calorii și ajută organismul să păstreze un echilibru acido-bazic, reducând acidul uric, detoxifică organismul. Cantitate: 1 pahar mare pe zi.

18. Apa de ghimbir - conține betacaroten, calciu, fier, zinc și uleiuri prețioase. Stimulează circulația, ajută la ameliorarea durerilor, diminuează efectul de greață, ajută împotriva indigestiei. Cantitate: 1 pahar mare pe zi.

19. Băutură din grâu fermentat - este plină de minerale, fibre, vitamine și enzime. Întărește intestinalele, ajută sistemul imunitar, îmbunătățește rezultatele testelor de sânge și este bună pentru piele. Conține doar 5 calorii pe litru. Cantitate: 1-3 pahare mici pe zi.

20. Sucul de sfeclă roșie - bogat în magneziu și cupru, stimulează apetitul, intensifică fluxul bilet și protejează împotriva radicalilor liberi. Ajută și împotriva anemiei. Cantitate: 1 pahar mic pe zi.

