

Полезные добавки к чаю

Природные добавки к чаю делают напиток не только более вкусным, но и полезным.

Около 70% организма человека состоит из воды. Но мы теряем воду постоянно – это обусловлено нашей физиологией. Баланс жидкости восполняется, когда мы едим сочные овощи и фрукты и пьем воду в разных её проявлениях. Соки, морсы, минеральная вода, кофе и, конечно, чай. Именно чай занимает особое место среди наших любимых напитков. Чёрный и зелёный чай доступен, вкусен и к тому же обладает удивительными полезными свойствами. Например, этот напиток снижает артериальное давление, благодаря чему уменьшает риск инсульта. Вы оказываете своему организму добрую услугу, выпивая три чашки чёрного или зелёного чая в день.

Для того чтобы сделать употребление чая более приятным и ароматным, а также добавить напитку еще больше полезных свойств, Роспотребнадзор собрал топ-5 добавок к этому удивительному напитку.

1. Ягоды облепихи.

Облепиха – это, пожалуй, мировой рекордсмен по содержанию полезных веществ в своем составе. Витамины С, группы В, Е, К, РР, железо, марганец, органические кислоты – и это далеко не полный список. Облепиха помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечника, укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма.

2. Лимон

Нельзя обойти вниманием и всеми любимый лимон. Этот фрукт принадлежит к семейству цитрусовых и богат витамином С.

Отлично помогает чай с лимоном от простудных и инфекционных заболеваний. Для того чтобы получить максимум витаминов, съедайте дольку лимона после чаепития.

3. Чабрец

Чай с добавлением чабреца имеет по-настоящему изысканный и незабываемый аромат и вкус, а также полезен. Удивительные лечебные свойства этого растения обусловлены большим количеством эфирного масла, которое входит в состав чабреца. Чай с такой добавкой будет хорош при лечении бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Кроме того, чабрец – отличное средство от хандры и депрессии.

4. Мята

В эфирном масле этого растения содержится большое количество ментола. Это вещество, в свою очередь, обладает обезболивающими, антисептическими, антибактериальными, общетонизирующими и общеукрепляющими свойствами. Мята хорошо успокаивает и снимает признаки усталости и перенапряжения.

5. Корень имбиря

Еще один фаворит среди чайных добавок – это имбирь. Такой чай обязательно стоит попробовать, а лучше всего взять за привычку пить его регулярно. Имбирь – это противовоспалительное средство. Медики рекомендуют употреблять его для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организма. Кроме того, имбирь помогает при головных и спинных болях, снимает стресс, благотворно влияет на работу пищеварительной, сердечно - сосудистой и нервной систем.

Пейте чай с полезными добавками и наслаждайтесь ароматами, которые согреют вашу душу и тело.