Все о напитках

 Минеральная вода, соки, чай, кофе - что надо знать про них? Практически любой напиток может оказать как положительное воздействие на работу организма, так и привести к сбоям. Важно и количество потребляемого напитка в сутки. Если, к примеру, специалисты советуют выпивать до 2 литров воды в день, то ежедневная норма кофе или сока совсем другая.

**Минеральная вода** лучше всего нормализует водный и минеральный баланс. Конечно, желательно пить «минералку» без газа, но те, кто не имеет заболеваний желудочно-кишечного тракта, могут иногда пить ее в газированном виде. Минеральные воды делятся на столовые, лечебно-столовые и лечебные. Столовые можно пить ежедневно. Лечебно-столовые имеют более высокую минерализацию и могут употребляться в количестве не более двух стаканов в день при ежедневном использовании. Лечебные минеральные воды пьются только по назначению врача.

**Вода.** Человеческий организм на 80% состоит из воды, поэтому вода является жизненно необходимой составляющей рациона питания каждого из нас. Вредной может быть только вода, содержащая различные примеси и заражённая патогенными микроорганизмами. Поэтому перед употреблением необходимо тщательно очистить воду с помощью фильтра и прокипятить.

**Чай черный.** Второй по популярности напиток в мире после воды и среди всех сортов чая, который, оказывает положительное влияние на организм человека. Благодаря кофеину, чай повышает работоспособность и заряжает энергией (причем на более длительное время, чем кофе). Танин повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, а катехины укрепляют сосуды и обладают антиоксидантным действием. Всего в двух чашках черного чая содержится необходимая ежедневная норма фтора. Черный чай защищает от стресса, улучшает настроение, нейтрализует действие свободных радикалов в организме, поднимает давление. Большие дозы черного чая могут нарушить пищеварение, сердцебиение, вызвать бессонницу и варикозное расширение вен. Поэтому в день достаточно будет употреблять 3-4 чашки.

**Чай зеленый.** Считается одним из самых полезных напитков в мире. Он укрепляет сосуды, нормализует кровоток, уменьшает уровень холестерина в крови и тем самым способствует профилактике сердечнососудистых заболеваний. Кроме того, зелёный чай предотвращает развитие рака, обладает противовоспалительным, болеутоляющим действием, укрепляет зубы (если пить без сахара), способствует выведению вредных веществ из организма, нормализует пищеварение, предотвращает появление камней в мочевом пузыре, почках, продлевает жизнь, способствует похудению. В больших количествах зеленый чай отрицательно действует на работу печени и почек (из-за полифенолов), способствует незначительному повышению артериального давления, поэтому не рекомендуется в больших количествах гипертоникам. Оптимальное количество 4-5 чашек в день.

**Кофе.** Самый распространенный в мире утренний напиток. При употреблении не более 2 чашек в день снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний (особенно у женщин), болезни Альцгеймера, сахарного диабета, цирроза печени, улучшает память, благодаря высокому содержанию кофеина бодрит, повышает мышечный тонус, улучшает настроение. При злоупотреблении повышает артериальное давление, уровень холестерина в крови. Детям до 12 лет кофе лучше не пить, у большинства детей до 12 лет достаточно энергии для повседневной деятельности и нет необходимости в дополнительном потреблении кофеина. Негативные последствия чрезмерного употребления напитков, содержащих кофеин: бессонница, гиперактивность, головная боль, раздражительность. Один раз в месяц – вполне допустимая шалость. Но полноценно вводить этот бодрящий напиток рекомендуется не раньше 14-15 лет. Считается, что именно в этот период нервная система юного организма достаточно окрепла, чтобы адекватно реагировать на умеренное количество кофеина.

**Фруктовые и овощные соки**– кладовая витаминов и микроэлементов. Сок обладает теми же полезными свойствами, что и фрукты, из которых он приготовлен. Из-за содержания сахаров сок отрицательно действует на эмаль зубов. Канадские ученые доказали, что фруктовым соком нельзя запивать лекарства, так как снижается эффективность медикаментов. Другие специалисты заверяют, что ежедневное употребление сока может увеличить риск развития диабета у женщин на 18%, особенно приготовленного из сухих концентратов с добавлением подсластителей и консервантов. Лучше употреблять свежевыжатый сок, разведённый водой, предпочтение отдавать овощным. Норма в день - 1 стакан.