

Горячие напитки



Чай

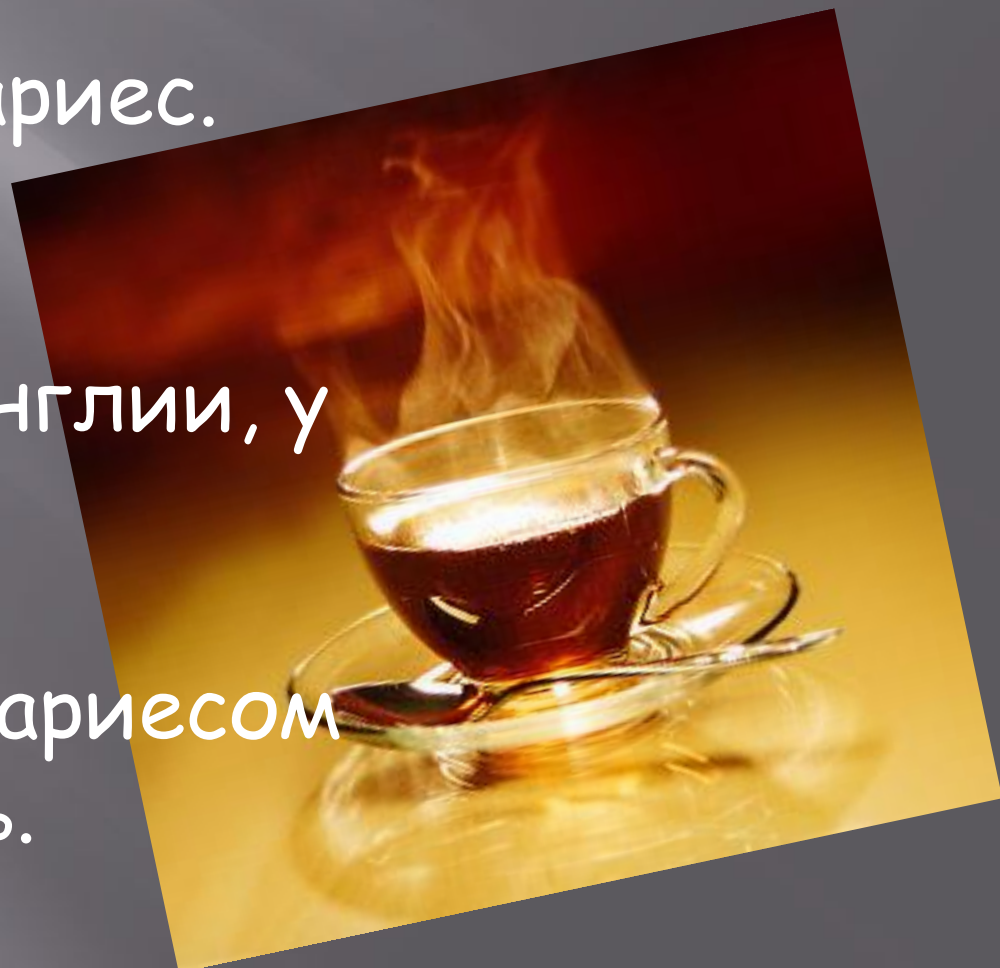
Бодрит дух,
повышает
активность мозга,
улучшает память;



Снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы. Внешний вид, аромат, вкус настоя и прочие характеристики чая в значительной степени определяются тем, насколько долго и в каком режиме проводится окисление



В чайных листьях содержится около трехсот ингредиентов, включая белки, жиры, витамины, минеральные вещества. Чай эффективно предотвращает кариес. По результатам исследований, проведенных в Англии, у детей, регулярно пьющих чай, заболеваемость кариесом снижается на 60%.



Кофе



Всего 2 чашки кофе в день снижают опасность возникновения рака печени, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки.

Какао

Давно замечена способность какао повышать жизненный тонус и улучшать настроение, стимулируя выработку «гормона радости» - эндорфина. Какао-продукты рекомендуется употреблять людям, страдающим гипертонической болезнью, так как они обладают способностью понижать кровяное давление,

Какао-продукты рекомендуется употреблять людям, страдающим гипертонической болезнью, так как они обладают способностью понижать кровяное давление

