

День витаминных напитков.

6 февраля ежегодно отмечают **День витаминных напитков**. Дата выбрана неслучайно: в конце зимы организм серьезно страдает от отсутствия витаминов из-за особенностей питания, дефицита солнечного света и холода.

Витаминные напитки — мощное оружие против вирусов. Главный секрет действия напитков заключается — в обилии витаминов и антиоксидантов. Их нужно пить регулярно, чтобы организм постоянно получал витаминную поддержку. Тогда иммунитет окрепнет и легко сможет противостоять вирусам. Чаще всего их готовят на основе овощного или фруктового сока. Важно, чтобы он был натуральным — только тогда будет польза. Поэтому сок лучше готовить самостоятельно и пить его, пока он свежий.

Если позволяет состав, в напиток можно добавлять греческий йогурт. Он содержит магний и пробиотики, которые стимулируют иммунную защиту и «строят» противомикробный барьер.

Очень полезны для иммунитета зеленые соки. Их можно готовить из сельдерея, шпината, капусты или яблок. Овощной сок можно разбавлять фруктовым — так вкус будет более приятным.

Бороться с вирусами и сезонными простудами помогает имбирь, чеснок, чили — их можно добавлять в небольшом количестве в напитки.

Вот несколько примеров зимних витаминных напитков:

Шиповник с рябиной. Приятный вкус у напитка из плодов шиповника и рябины. Здесь требуется размельчить ягоды. Если нет блендера, не стоит расстраиваться, можно растолочь ягоды простой толкушкой, которой готовите картофельное пюре, или, положив прозрачный полиэтиленовый пакет, с усилием поработать скалкой, так сказать, покатать ее по сухим плодам. Кладем по две столовые ложки шиповника и рябины, заливаем примерно литром кипятка, доводим до кипения и кипятим минут десять. Затем кастрюлю надо снять с огня и оставить париться. Для этого на крышу надо положить что-то теплое. Через несколько часов процедить и пить.

Ягодки и листочки. Вкусный напиток можно сделать из рябиновых ягодок, сушеных листьев малины и смородины. Вначале, конечно, надо приготовить сухую смесь, чтобы приучить себя регулярно и без лишних хлопот просто заваривать из сухой смеси ягодно-травяной чай. Так вот для сухой смеси, по отзывам знающих людей, подходит такая рецептура: ягод рябины — 300 граммов, остальных ягод — по 50 граммов. Перемешать, заваривать по две столовые ложки смеси. Такой напиток желательно принимать теплым. Можно добавить мед.

Имбирь, лимон, мед. В последние годы популярен имбирь. Достаточно в стакан добавить его лишь одну чайную ложку и уже ни с чем не спутаешь. Мы возьмем мед и лимон. Меда — чайную ложку, а лимонного сока выдавим с чайную ложку. Корень натереть на терке, на граненый стакан кладем чайную ложку имбиря, мед, сок лимона, заливаем теплой кипяченой водой. Можно положить замороженную ягоду клубники. Для красоты.

Смородинка и малинка. Ягоды эти сушат дачники, добавляют молодые листочки. А напиток получается просто восхитительный. Здесь большую роль играет аромат. Он создает приятное настроение. В чай также добавляют немного меда. Важно не перестараться. Заваривают в термосе. А мед кладут, когда напиток налит в чашки. Мы знаем, что под воздействием высоких температур теряется целебная сила меда, потому и не закладываем сразу все в термос. Ведь заливаем сухие ягодки крутым кипятком.

Врио начальника территориального отдела
управления Роспотребнадзора по Костромской
области в Галичском районе

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Е.О.Цветкова'.

Е.О.Цветкова