

Лимон. Он содержит витамин С, который играет ключевую роль в иммунной функции и обладает мощным антиоксидантным действием.

Терпкий вишнёвый сок. Результаты исследований показывают, что употребление такого сока может способствовать восстановлению мышц и уменьшать болезненность мышц с отсроченным началом. В терпком вишнёвом соке есть и противовоспалительные соединения.

Кусочки имбиря или имбирный сок. Их вкус хорошо сочетается и с другими добавками к воде: например, с лимонным соком. В состав имбиря входят вещества, которые борются с воспалением, ингибируя определённые провоспалительные пути и снижая уровни воспалительных белков. Помимо этого, соединения имбиря обладают болеутоляющим действием и способностью расслаблять мышцы.

Магниевый порошок. Особенно полезны добавки магния будут для людей с гипертензией (высоким кровяным давлением), гипергликемией (высоким уровнем сахара в крови) и рядом других проблем со здоровьем.

Гранатовый сок. Гранаты и гранатовый сок содержат антоцианы, эллаготаннины и органические кислоты. Эти вещества обладают антиоксидантной и противовоспалительной активностью. Кроме того, исследования показывают, что регулярное употребление гранатового сока может принести пользу здоровью сердца, снизив кровяное давление, а также поддержать когнитивные функции.

Электролитные порошки. Их добавление в воду может помочь восполнить запас жидкости в организме. Особенно полезно это для спортсменов и людей, работающих в жарких условиях. Также подобные порошки улучшат состояние у тех, кто страдает от потери жидкости из-за диареи или рвоты.

Мята. Исследования показывают, что простой запах мяты может помочь уменьшить тошноту и рвоту у некоторых категорий людей, включая беременных.

Ломтики апельсина и грейпфрута и сок из них. Они богаты полифенолами нарингином и феруловой кислотой. Эти вещества полезны для сердца. Также употребление продуктов, содержащих много полифенолов, способствует поддержанию здоровья клеток, увеличению продолжительности жизни, снижению вероятности развития болезней сердца и нейродегенеративных заболеваний.

Гибискус. Чай из гибискуса имеет фруктовый и слегка терпкий вкус. Пить его можно

Названы самые полезные ингредиенты, которые вы можете добавить в стакан воды

и холодным, и горячим. Результаты исследований показывают, что употребление чая из гибискуса может снизить кровяное давление и уменьшить маркеры воспаления.

Зелёный чай. Его можно употреблять в горячем или холодном виде. Также он будет вкусен в сочетании с имбирём и лимоном. Известно, что регулярное употребление зелёного чая снижает вероятность развития болезней сердца, некоторых видов рака, депрессии.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.