

Утренняя чашка кофе может сделать вас немного нервным и раздражать желудок. Но вот что можно употреблять вместо этого напитка.

Матча. В отличие от кофе он даёт менее выраженный прилив энергии. Антиоксидант эпигаллокатехин галлат (EGCG) в составе матчи исследователи связывают с уменьшением воспаления, улучшением здоровья сердца, защитой от некоторых видов рака. Также в этом напитке много L-теанина. Эта аминокислота способствует более длительному повышению энергии и концентрации.

Чай. Из одной чашки чая с молоком можно получить около 21 мг кофеина (а из чашки чёрного кофе — 90 мг). В этот напиток можно добавлять и специи.

Грибной кофе. Он может содержать или не содержать кофеин. Грибы в этом кофе помогают организму адаптироваться к стрессу, стать более устойчивым к его факторам.

Йерба мате. Кофеина в нём на чашку столько же, сколько и в кофе. Содержит напиток также теобромин и следовые количества теофиллина, которые вместе с кофеином улучшают концентрацию и повышают уровень энергии без нервозности.



Catherine Falls Commercial / Getty Images

Кофе из цикория. Он богат инулином. Это тип пребиотической клетчатки, то есть топливо для полезных кишечных бактерий. Также этот кофе обладает лёгким слабительным эффектом.

Мятный чай. Кофеина в нём нет, однако он ценится за пользу для пищеварения, антимикробные и противовирусные свойства.

Золотой молочный латте. За счёт добавления щепотки чёрного перца в этот напиток можно улучшить доступность для организма куркумина.

Чай ройбуш. Он содержит антиоксиданты аспалатин и кверцетин. Они могут быть полезны для сердца, обладать противовоспалительными свойствами.

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