

Поддержание водного баланса играет важную роль в здоровье мозга, кишечника, сердца и почек. Также это помогает регулировать температуру тела, предотвращает головные боли. Вот какие напитки для этого нужно употреблять.

Зелёный чай. В его состав входят полифенолы, которые предотвращают воспаление, повреждение клеток. Также доказано, что употребление этого чая снижает вероятность развития болезней сердца, диабета, рака, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Комбucha. За счёт ферментации в этом чае появляются пробиотики. Они поддерживают здоровье кишечника. Также комбуча — отличный источник полифенолов.

Гранатовый сок. Ряд исследований показал, что этот сок полезен для здоровья. Согласно одному обзору, он снижает кровяное давление, а согласно другим работам — уменьшает воспаление, контролирует диабет.

Кефир. Ещё один напиток, в котором много пробиотиков. Кроме того, в нём есть кальций, витамин D.

Газированная вода. Существует множество вариантов такой воды.

Фруктовый смузи. В отличие от сока в таком напитке много клетчатки.



Kseniya Ovchinnikova / Getty Images

Кофе. Известно, что его употребление защищает от воспаления, заболеваний печени, неврологических проблем, рака груди и толстой кишки.

Кокосовая вода. В её состав входят электролиты: калий, кальция, магний, натрий.

Нежирное молоко. Это хороший источник белка и электролитов. Также в нём есть основные вещества для здоровья костей.

Клюквенный сок. Он считается хорошим источником витамина С.

Свекольный сок. Из него вы получите антиоксиданты, нитрат.

Травяной чай. В его составе есть антиоксиданты, поддерживающие здоровье клеток, защищающие от диабета, рака, болезни Альцгеймера.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.