

Чай ройбуш не содержит кофеина и богат антиоксидантами. Этот напиток связывают с потенциальной пользой для здоровья, говорит Элисон Эллис, магистр наук, сертифицированный диетолог.

Вот несколько причин, почему стоит попробовать чай ройбуш.

Множество антиоксидантов. В чае ройбуш содержатся полифенолы, которые уменьшают повреждение клеток и воспаление. Об этом сказала Эми Браунштейн, магистр наук, сертифицированный диетолог.

Улучшение здоровья сердца. Чай ройбуш обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Некоторые исследования показывают также, что он может поддерживать здоровье сердца благодаря улучшению уровня холестерина.

Помощь в контроле уровня сахара в крови. Ройбос обладает натуральным сладким медовым вкусом.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Укрепление иммунитета. Ройбос содержит флавоноиды. Эти вещества поддерживают иммунитет.

Улучшение сна. В ройбосе нет кофеина в отличие от зелёного и чёрного чая. То есть вы без проблем можете пить этот чай вечером.

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