

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.***