

Добавление фруктов к воде сделает её вкуснее и полезнее

Гидратация важна для поддержания общего здоровья. Но пить обычную воду может быть скучно. Один из способов решить эту проблему – добавить в жидкость немножко свежих фруктов.

Вот несколько причин, почему вода со свежими фруктами – отличный выбор для утоления жажды.

**Нет сахара.** Если вы привыкли к сладким напиткам с насыщенным вкусом, то вода может вас разочаровать. Фрукты придают ей естественную сладость и сделают её гораздо приятнее. Об этом говорит Лорен Манакер, магистр наук, зарегистрированный диетолог-нутрициолог, лицензированный диетолог-нутрициолог.

**Вкусная без лишних калорий.** По словам Дарьи Заджак, сертифицированного диетолога, лицензированного диетолога, вода с фруктами может помочь обуздать тягу к еде. При этом в этом напитке нет калорий в отличие от фруктового сока или напитка с сахаром.



Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

Добавление фруктов к воде сделает её вкуснее и полезнее

Getty Images. EatingWell design

**Дополнительные питательные вещества.** В зависимости от фрукта вы можете получить вместе с напитком небольшое количество витаминов, антиоксидантов.

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