

## О здоровье продолжает писать Чуйкова Александра.

В прошлой статье мы обсуждали, как начать здоровый образ жизни. Я писала советы для похудения и поддержания веса. Давайте разберём сегодня, пользу и вред соков и газированных напитков. Многие подростки любят пакетированные соки и газированные сладкие напитки, но многие не задумываются, что это раствор глюкозы в чистом виде. Потому что, пакетированные соки состоят из разбавленного водой концентрата сока, который содержит большое количество сахара. Не будем забывать и о консервантах, которые содержатся в таких соках. Со свежевыжатыми соками, тоже нужно быть очень осторожными, лучше съесть сам фрукт, это будет намного полезнее. Выжимая из фруктов и овощей все соки, мы избавляемся от кожуры и пищевых волокон, которые важны пищеварительной системе. Мы же не можем съесть 5 или 6 апельсинов за один раз, а вот выпить сможем. Примерно столько плодов уйдёт на стакан сока. Намного полезнее будет приготовить фруктово-овощное смузи. Смузи подходит для полезного перекуса и тем кто следит за своим весом. Для его приготовления берутся свежие фрукты или овощи и измельчают в блендере до пюреобразного состояния. Оно сохраняет все полезные вещества, которые входят в состав ингредиентов. Теперь рассмотрим лимонад. Один из составляющих компонентов многих сладких газированных напитков-кофеин. Кофеин способен поднимать кровяное давление, является мощным стимулятором нервной системы. В лимонаде в небольших бутылочках содержится большое количество сахара, примерно 12-16 чайных ложек. Это в 3 раза превышает допустимую суточную норму. Достаточно выпивать по 0,5-1 литру лимонада ежедневно, чтобы всего за неделю прибавить 1 килограмм. Из текста следует, частое употребление соков и газированных сладких напитков может привести к ряду нарушений пищеварительных процессов и набору веса. Употребляйте минимальное количество таких жидкостей. Альтернативная замена газировки и пикетированным сокам.

- 1) Чистая вода.
- 2) Самодельных лимонад. (Кусочки лимона, апельсина, мёд или небольшая ложечка сахара)
- 3) Компоты и морсы приготовленные самим.
- 4) Фруктовая вода. (Вода с кусочками фруктов)
- 5) Простой зелёных холодный чай.

