

Nezdrava piæa zamijenite zdravim

Srijeda, 03 Ožujak 2010

Nezdravi, gazirani sokovi vjerojatno su najomiljenije piæe veæini osoba. No, ovakvi napici sadræe velik broj kalorija, te obiluju šeæerom.

Nasreæu postoje zdravije alternative, koje moæda nisu svima ukusnije, ali svakako èine dobro vašem organizmu. Znete li koji su to napici?

Èaj

Èaj je poznat po antikancerogenim svojstvima, pomaæe kod problema s kilogramima, te jaèa kosti - to su samo neke od prednosti ovog napitka. Istraæivanja pokazuju kako veæ tri šalice èaja dnevno štite od kardiovaskularnih bolesti, no još se ne znaju toèno ostale prednosti èaja. Ako volite piti èaj malo jaèeg okusa, probajte šeæer zamijeniti sokom od limuna.

Kava

Iako je kava prozivana kao nezdravi dio jutarnje rutine, pripisuju joj se i pozitivna svojstva. Tako se smatra kako kava smanjuje rizik od obolijevanja od Parkinsonove bolesti, raka crijeva, te ublaæava glavobolje. Je li potrebno ogranièiti unos kofeina? Iako neka istraæivanja tvrde da su èak i veæe kolièine kave dobre za zdravlje, moæda je najbolja politika – umjerenost.

Voda

Voda èini oko 70 posto ljudskog tijela. Toènije, mozak sadræi oko 70 posto vode, krv oko 80 posto, a pluæa 90 posto vode. Kako biste organizam pripremili za normalno funkcioniranje, ali i izgubili pokoji kilogram viška, potrebno je dnevno piti dovoljno vode - oko 1,5 do 2 litre.

Voæni sok

Nedavno je istraæivanje potvrdilo kako osobe koje su zaslaæene sokove i napitke potpuno zamijenili vodom, izgubile oko 2,5 kilograma godišnje. No, imajte na umu kako i prevelika kolièina vode moæe biti toksièna za vaš organizam.

Voæni sokovi. Voæni sokovi su zdravi, ali pripazite, jer mnoge kupovne vrste sadræe dodane šeæere i aditive. Najbolje je voæni sok napraviti sam, s kombinacijom plodova po vlastitom izboru. Ukoliko ste previše lijeni za to, obavezno proèitajte deklaraciju na proizvodu, kako biste ipak uzeli onaj sa 100 posto voænog sadræaja.

(Ordinacija.hr)