



Витаминные напитки в сезон ОРВИ и гриппа

Рекомендовано медицинским работником и ООО «КАРАВАЙ»

Отвар шиповника



История возникновения напитка и особенности приготовления

Разведение шиповника началось еще в глубокой древности. Горные склоны Ирана и Гималаев считаются его официальной родиной. В Древней Руси шиповник ценился на вес золота: целые экспедиции отправлялись в оренбургские степи за его цветами и плодами. В начале XVII века русские лекари отваром из его ягод лечили разные болезни.

Отвар шиповника – один из самых полезных напитков: кроме поливитаминного действия он является желчегонным и мочегонным средством, укрепляет сосуды и улучшает аппетит.

Для отвара сушеные ягоды нужно прокипятить не больше минуты, а затем дать им настояться минимум 6 часов. Именно тогда в нём останутся почти все ценные витамины и микроэлементы. Напиток поможет поддержать иммунную систему и общий тонус организма, а еще он бодрит, освежает и даже способствует продлению молодости.

Взвар с медом и чабрецом



История возникновения напитка и особенности приготовления

Задолго до появления чая на Руси было принято употреблять горячие напитки, которые не только согревали зимой, но и укрепляли здоровье. Говорят, что эту традицию принесли «варяги» — первые русские князья скандинавского происхождения. Напиток получил название «взвар» (от глагола «варить»), но его никогда не варят, а лишь заваривают кипятком и настаивают. Это горячий напиток, приготовленный из трав, сушеных ягод и сухофруктов либо густая приправа на растительной основе. Неизменными компонентами являются мед и специи.

Мёд укрепляет иммунитет, поддерживает организм ребёнка в борьбе с инфекциями, особенно верхних дыхательных путей. А ещё он борется с микробами, имеет антисептическое и антибактериальное действие, улучшает качество сна у детей и взрослых. Содержит множество полезных веществ – таких, как витамины группы В и С, кальций, магний и другие микроэлементы.

Чабрец одновременно тонизирует и успокаивает человеческий организм, укрепляет иммунную систему, улучшает состояние кожного покрова, вызывает аппетит, устраняет мигрени, избавляет от депрессивного настроения и бессонницы, поддерживает зрение и тонус.

Кисель из клюквы



История возникновения напитка и особенности приготовления:

Кисели на зерновой основе готовили уже 9 тыс. лет назад в древних Анатолии и Месопотамии.

Привычные нам жидкие кисели из ягод и фруктов появились в России позже, где-то в середине XIX века. Готовили их на основе соков, отваров, добавляли сахар, а заваривали крахмалом из картофеля или кукурузы.

Кисель – один из самых популярных продуктов советской кухни, стал символом домашнего уюта, простой, но вкусной и сытной пищи. Можно назвать его уникальным феноменом эпохи.

Клюквенный кисель богат аскорбиновой кислотой, поэтому способствует укреплению иммунной системы: советуем употреблять его в период обострения вирусных и острых респираторных заболеваний. 100 г румяных кислых ягод клюквы содержат в себе почти суточную норму для детского организма витаминов С, А, Е и К, около трети суточной нормы витаминов группы В. Богата клюква и витамином РР, играющим главную роль в усвоении витамина С в нашем организме. Она также является ценным источником микроэлементов: калия, фосфора и кальция, органических кислот и пищевых волокон.

Чай с кедровыми орешками



История возникновения напитка и особенности приготовления:

Берберский чай с кедровыми орешками появился в Тунисе. Согласно легенде, орешки попали в тунисский чай по чистой случайности, когда один рассеянный путешественник пересыпал их из мешочка не в миску, а в стакан. Получившийся напиток ему очень понравился – и вскоре чай по-берберски стал неизменной частью тунисского меню.

У рецепта существуют альтернативные варианты: вместо мяты положить листья герани, а вместо кедровых орешков — миндаль или кешью.

Благодаря содержанию железа, калия, магния и большого количества витаминов, в том числе E, PP, группы B, **кедровые орехи** укрепляют иммунитет, улучшают зрение, хорошо влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему ребенка. Способствуют росту организма благодаря витаминам A, B (тиамину), B2 (рибофлавину), B3 (ниацину), E (токоферолу).

Чай облепиховый с имбирём



История возникновения напитка и особенности приготовления:

Первые упоминания об использовании облепихи для приготовления целебных отваров встречаются ещё в тибетской медицине. В России облепиховый чай стал популярен в XIX веке, когда были открыты лечебные свойства этой ягоды. Сегодня это не только полезный, но и модный напиток, который подают во многих кафе и ресторанах.

Ягоды не нужно заливать кипятком, так как высокая температура разрушает полезные вещества. Лучше не давить ягоды во время заваривания, иначе чай получится излишне кислым. Время заваривания не должно превышать 15 минут, а то вкус станет слишком терпким.

Облепиха полезна детям. Благодаря высокому содержанию витамина С она стимулирует иммунитет и является прекрасным профилактическим средством во время сезонных простуд заболеваний. Регулярное употребление облепихи позволяет улучшить функции нервной системы, повышает умственную активность, нормализует когнитивные процессы.

Имбирь содержит витамины, минералы и эфирные масла. Имбирь ускоряет обменные процессы и разжижает кровь, препятствуя тромбообразованию.