

Увы, зима — время года, когда защитные силы организма слабеют, а изобилия свежих овощей и фруктов, с помощью которых можно подпитаться энергией, нет и в помине. Главный иммунолог Киева, директор Киевского центра клинической иммунологии, кандидат медицинских наук Олег Назар и сотрудник Научно-исследовательского Центра по проблемам гигиены питания Мария Роттер знают, как приготовить эффективные напитки-энергетики в домашних условиях.

Энергетики зимние, энергетики универсальные «Это — два разных вида домашних энергетиков, — говорит Мария Роттер. — Универсальные пополнители энергии, которые помогут держаться в тонусе круглый год, — это фруктовые и овощные свежевыжатые соки, а также молоко (хотя по калорийности этот продукт уже близится к продукту питания). К «зимним» стоит отнести горячий чай с пряностями, отвары засушенных ягод и плодов. Отвар или настой шиповника — классика жанра».

Как их правильно готовить? «Из фруктов лучше всего сделать фреш. Их стоит использовать по сезону, — объясняет Мария Роттер. — Зимой актуальнее всего сок из цитрусовых, взбитый вместе с медом и пряностями — лучше всего с корицей.

### **Эффект**

Зимние энергетики с пряностями не только вкусные, но и согревающие. Отличное средство в холода!

### **Насколько это калорийно?**

«Все, что есть в напитке, кроме воды, имеет свою энергетическую ценность, — подчеркивает Мария Роттер. — Особенно это относится к молоку и фрешам. Ведь стакан сока — это 3, 4, а то и 5 фруктов, которые за один раз целиком в нас никак бы не поместились». А вот напиток из них мы можем употребить моментально. Так что учитывайте калорийность ингредиентов при составлении своего дневного рациона.

### **Холодно-горячо**

«Не стоит забывать о температуре напитков, — предупреждает Мария Михайловна. — Зимой напитки-энергетики должны быть комнатной температуры, если это соки. Теплым мы пьем молоко, а горячим — чай. От жидкости ниже комнатной температуры лучше воздержаться — не будет согревающего эффекта, да и усваиваться такие напитки будут медленнее».

### **Пьем гвоздику**

«Простой, но эффективный способ повысить защитные силы организма и побороться с инфекциями — приготовить и выпить гвоздичный настой, — говорит Олег Назар. — Рецепт прост. Нужно вскипятить 2 стакана очищенной воды и залить ею 10–12 цветков гвоздики (они продаются в супермаркетах в качестве приправы). Пусть напиток настоится в течение 2–2,5 часов. Затем его нужно процедить и разделить на две части. Одну часть выпить в течение дня, а второй периодически полоскать горло».

### **Эффект**

Настой способствует повышению защитных сил организма, активизируя деятельность лейкоцитов, главных клеток иммунной системы.

По мере того как гвоздичный настой разносится по кровотоку, все системы организма приходят в полную боевую готовность, лучше работают. Вы получаете заряд бодрости. А гвоздичное полоскание действует на слизистую горла как эффективное противовоспалительное средство.

#### **Кому нельзя**

Детям до двух лет, а также тем, кто страдает артериальной гипертензией. При язвах и гастритах с повышенной кислотностью насчет применения гвоздичного настоя нужно посоветоваться с лечащим врачом: это может быть небезопасно для здоровья.

#### **Это интересно!**

Китайцы во время визита к императору в III веке до нашей эры были обязаны держать гвоздичку за щекой, дабы не обидеть властителя Поднебесной несвежим дыханием.

#### **Делаем энергетический фреш**

«Классика жанра — фреш из моркови и яблока, — советует Мария Роттер. — В него для лучшей усвояемости каротиноидов и витаминов нужно добавить несколько капель растительного масла. Можно и другой жир, однако это способно испортить вкус напитка».

Еще один полезный рецепт: треть стакана мятного настоя смешиваем с двумя третями стакана минеральной воды. В теплый напиток добавляем 1 ч.л. меда и 1 столовую ложку сока лимона.

#### **Кому нельзя**

Людам с язвенной болезнью в активной фазе, обострением панкреатита фреши до снятия обострения лучше не употреблять.

#### **Молочные берега**

Теплое молоко с куркумой — отличное питательное и согревающее средство, особенно в сезон холодов.

#### **Кому нельзя**

По данным ВОЗ, более половины взрослых людей планеты не переносят молоко (у них лактазную недостаточность). «Если после употребления этого продукта появляется вздутие живота, послабление стула, молоко — не для вас, предупреждает Мария Роттер. — При панкреатите молоко также употреблять не стоит».

#### **Погоняем чай?**

«Чай и зимой, и летом является великолепным энерготоником, — говорит Мария Михайловна. — А в сочетании с пряностями (классически — имбирем, можно добавить палочку корицы), согреет в стужу».

#### **Внимание!**

Зеленый чай можно пить не более 2–3 раз в день. Не стоит забывать и о «чаях не из чая» — травяных или ягодных, которые вы можете использовать в зависимости от того, каких целей хотите достигнуть. Например, чай с ромашкой перед сном даст успокаивающий эффект, чай с мятой утром взбодрит.

#### **Кому нельзя**

Людам с повышенным артериальным давлением следует осторожно относиться к употреблению чаев. «В некоторых сортах чая кофеина больше, чем в кофе. Например, черный чай «Пуер». Это стоит учитывать также людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями», — предупреждает Мария Роттер.

Увеличивайте свою энергию и будьте здоровы!