Автор: admin
21.08.2014 18:07 -

Как не дать себе засохнуть? Лучшие способы утоления жажды

Мы часто видим рекламные ролики и плакаты с подобными лозунгами. Ежедневно огромное количество марок «чистой» воды, соков, газировки и молочных напитков предлагают нам свою продукцию. Но насколько же это полезно, утоляет жажду, и вообще, соответствуют ли обещания действительности?

Каждый раз, когда я вижу плакаты а-ля «Результат за 14 дней» или «Укроти свой аппетит», невольно возникает улыбка. Ну каким образом йогурт с содержанием сахара 30-40 % может помочь похудеть? А как с его помощью улучшить пищеварение, учитывая крахмал в его составе? Неужели мы хотим, действительно хотим верить, что бутылочка магического напитка избавит от аппетита и поможет меньше есть?

Мы до такой степени наивны, что скупаем все, что хорошо рекламируется, а главное – внушает доверие. Я призываю вас задуматься о том, что вы пьете, зачем и нужно ли вам это вообще.

Чтобы улучшить пищеварение, пейте кефир. Просто кефир 1%-й жирности. Без добавок. Свежий. А аппетит уменьшает физическая нагрузка. Да-да, именно она, ненавистная многим из нас, позволяет не подходить к холодильнику какое-то время. По утрам ешьте овсянку! Гарантирую: днем вы съедите меньше. И не надо вам химии из бутылочек с заманчивыми лозунгами!

Теперь газировка. Давно известно, что она безумно вредна. Но тем не менее, многие из нас, чуть почувствовав жажду, бегут за бутылкой «Колы» и преспокойненько выпивают: она же лайт, 0 калорий. Очень не хочу вас расстраивать, но калорий-то 0, а вот углеводов... Кроме того, принцип «без калорий» основан на замене сахара его заменителем. А вы не думали, насколько он вреден?

Многочисленные исследования давно подтвердили: от него ухудшается зрение, обостряются многие заболевания внутренних органов и т.п. Сама же по себе газировка в принципе вредна для желудка. Она его разъедает, вызывая гастриты и язвы в дальнейшем. Вздутие живота тоже не самое приятное последствие «сладкой водички».

Откажитесь от нее. Предлагаю сок. Только не всякий.

Самый полезный сок – свежевыжатый. Но готовить его дома – много мороки, а покупать дорого. Сок из пакета может стать достойной альтернативой! Правда выбирать его надо с умом. Во-первых, изучите состав. Там должно быть написано: без сахара. Это важно. Иначе рискуете стать счастливым обладателем жидкости, содержание сока в которой максимум 70%. Остальное – сахар и вода. Во-вторых, смотрим на производителя. Желательно отечественный. А еще желательно, чтобы стояла пометка: 100 % сок. Такой напиток если не полезен, то не вреден уж точно.

Ну и напоследок про воду. Если вы привыкли, что в любой стеклянной бутылке с надписью из детства натуральная водичка из скважины – отвыкайте. Сегодня это далеко не так. На большинстве бутылок скромно красуется «ТУ» (технические условия). И эта вода не из какой не из скважины. Она просто очищена. Особенно это касается воды из холодильников с газировкой. Там скважины даже не упоминаются, и правильно.

Подводя итог, могу посоветовать внимательно читать этикетки того, что пьете сами и даете своим детям. Ведь что бы там ни говорили, никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Автор - **Елизавета Воронина**
Источник