

День витаминных напитков

Ежегодно 6 февраля отмечается День витаминных напитков.

Дата выбрана неслучайно - именно в конце зимы наш организм серьезно страдает от недостатка витаминов.

Витаминные напитки помогают восполнить дефицит витаминов.

К таким напиткам относятся соки, компоты, чай, настои, отвары и морсы.

Для приготовления витаминных напитков используют различные ягоды, плоды, овощи (клюква, брусника, смородина, черноплодная рябина, облепиха, малина, шиповник, апельсины, лимоны, яблоки, морковь, сельдерей и т.п.).

Полезные свойства напитков зависят от того, из каких ягод, фруктов, овощей он изготовлен.

Важно отметить, что готовить напитки нужно правильно, чтобы в них сохранялись витамины.

За 20 минут варки разрушается более 80% токоферола, 85% тиамин, 90% аскорбиновой кислоты и 98% фолиевой кислоты

Решить проблему поможет минимальная термическая обработка.

Для этого из замороженных ягод и фруктов можно варить не компоты или кисели, а добавлять их в заваренный чай или травяной настой.

Сухофрукты перед варкой следует замачивать, чтобы сократить время их приготовления. Можно использовать для приготовления напитков термос – в него закладывают плоды, заливают их не слишком горячей водой и настаивают.

В случае приготовления компота закладывают ягоды и фрукты в уже кипящую воду, при приготовлении компотов из замороженных ягод и фруктов их предварительно не размораживают.

Свежевыжатые соки рекомендуется употреблять в течение 15–20 минут после приготовления, вводить их в рацион следует постепенно; соки не рекомендуется пить на голодный желудок, так как свежевыжатые соки содержат фруктовые кислоты и природный сахар, которые могут вызывать раздражение слизистой ЖКТ и резкие колебания уровня глюкозы в крови.

Любой из данных напитков будет полезнее, если вы приготовили его сами и добавили минимум сахара или обошлись без него.