

20 сентября 2025

В самом соку – полезные напитки для здоровья

Соки входят в наш рацион с самого детства. Наиболее распространенные и всеми любимые – яблочный, апельсиновый, морковный и томатный.

В магазинах мы можем приобрести сок прямого отжима либо восстановленный, а если у вас дома есть соковыжималка – тут можно экспериментировать и применять полет фантазии.

Самый простой сок, который легко выжать даже без использования специальных средств – это лимонный, но так как сам по себе лимон очень кислый, то приготовим с ним освежающий напиток не содержащий сахара, который очень популярен в Турции. В жаркие дни он восстановит водно-солевой баланс, придаст тонуса и укрепит иммунитет.

Напиток «Черчилль»



Фото: по лицензии PxHere

Для приготовления одной порции напитка нам понадобится:

- газированная (минеральная) вода 200 гр.;
- сок половинки лимона (также можно нарезать лимон кружочками и помять их уже в стакане);
- соль — 1/3 чайной ложки.

Приготовление:

Добавить в воду сок лимона и соль, перемешать.

Лимон можно заменить лаймом.

Также попробуйте добавить в напиток свежие пряности — мяту, эстрагон, базилик с огурцом – они будут придавать свои неповторимые оттенки вкуса и запаха. Выбирайте то, что больше всего нравится!

Следующий гвоздь нашей программы – томатный сок. Является отличным источником витаминов, антиоксидантов и микроэлементов. Яркий, насыщенный, густой – он хорош и как самостоятельный продукт, и как составная часть в коктейлях, заправках, соусах.

Болгарский напиток «Кепор»



Фото: Владислав Алексеев

Для приготовления одной порции напитка нам понадобится:

- томатный сок – 0,5 стакана;
- кефир 2,5% жирность – 0,5 стакана;
- соль, перец, молотый кориандр, зелень – по вкусу.

Приготовление:

Томатный сок смешать с кефиром, добавить соль, приправы. Перемешать.

Такой напиток нормализует пищеварение, помогает расщеплять жиры. Его желательно пить в первой половине дня.

Будьте здоровы!



Екатерина Алексеева
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

12+

<https://www.calend.ru>