

## سالم ترین نوشیدنی های جهان

رژیم غذایی باید از مواد غذایی مغذی و نوشیدنی های سالم تشکیل شود. بیشتر افرادی که رژیم غذایی دارند، روی مواد خوراکی بیش از نوشیدنی ها تمرکز می کنند.



سلامت نیوز: رژیم غذایی باید از مواد غذایی مغذی و نوشیدنی های سالم تشکیل شود. بیشتر افرادی که رژیم غذایی دارند، روی مواد خوراکی بیش از نوشیدنی ها تمرکز می کنند.

در حالی که ثابت شده، علت عمده افزایش وزن به دلیل عادت های نادرست در مصرف نوشیدنی هاست. نوشیدنی های موجود در بازار سرشار از قند، طعم دهنده مصنوعی، مواد ننگه دارنده و مواد شیمیایی است که برای بدن بسیار مضر است. به این منظور در این مطلب به نقل از [MSN;171#&](#) به ۴ نوع از سالم ترین نوشیدنی های جهان اشاره می شود.

آب:

بدن هر انسان از ۷۰ درصد آب تشکیل شده است. آب یکی از سالم ترین و بهترین نوشیدنی های جهان است. اما در بعضی مناطق آب سرشار از ویروس های مضر، باکتری، کلورین و سرب است. زنان باردار باید آب تصفیه شده مصرف کنند تا دچار نقص جنین نشوند. کودکان و افراد بیمار که دارای سیستم دفاعی ضعیف هستند، باید از آب تصفیه شده استفاده کنند.

چای:

پس از آب، چای پرطرفدارترین و محبوب ترین نوشیدنی جهان به حساب می آید. با افزودن برگ ریحان، دارچین، زنجبیل، بابونه، یاس، رز و یا لیمو، می توانید چای معمولی را طعم دار کنید و به خواص آن بیفزایید.

چای سبز:

باعث کاهش وزن، دفع سموم، تسکین ناراحتی گوارشی، تقویت سیستم دفاعی و کنترل کلسترول می شود.

آب انگور:

آب انگور یکی از سالم ترین نوشیدنی های جهان است. آب انگور انرژی زاست و ضعف بدن را کاهش می دهد. آهن موجود در آن باعث تولید انرژی می شود.

منبع: خراسان