

Полезные и вредные напитки



С МОЛОКОМ



Самые полезные – свежевыжатые соки без добавления соли или сахара. Можно делать из фруктов, овощей и ягод.



Квас – «живой» напиток на основе брожения.



Травяной, фруктово-ягодный или
цветочный чай



Молочные напитки – результат
деятельности молочнокислых бактерий



Простокваша



Йогурт

Йогурт — кисломолочный продукт, уникальный во многих отношениях.

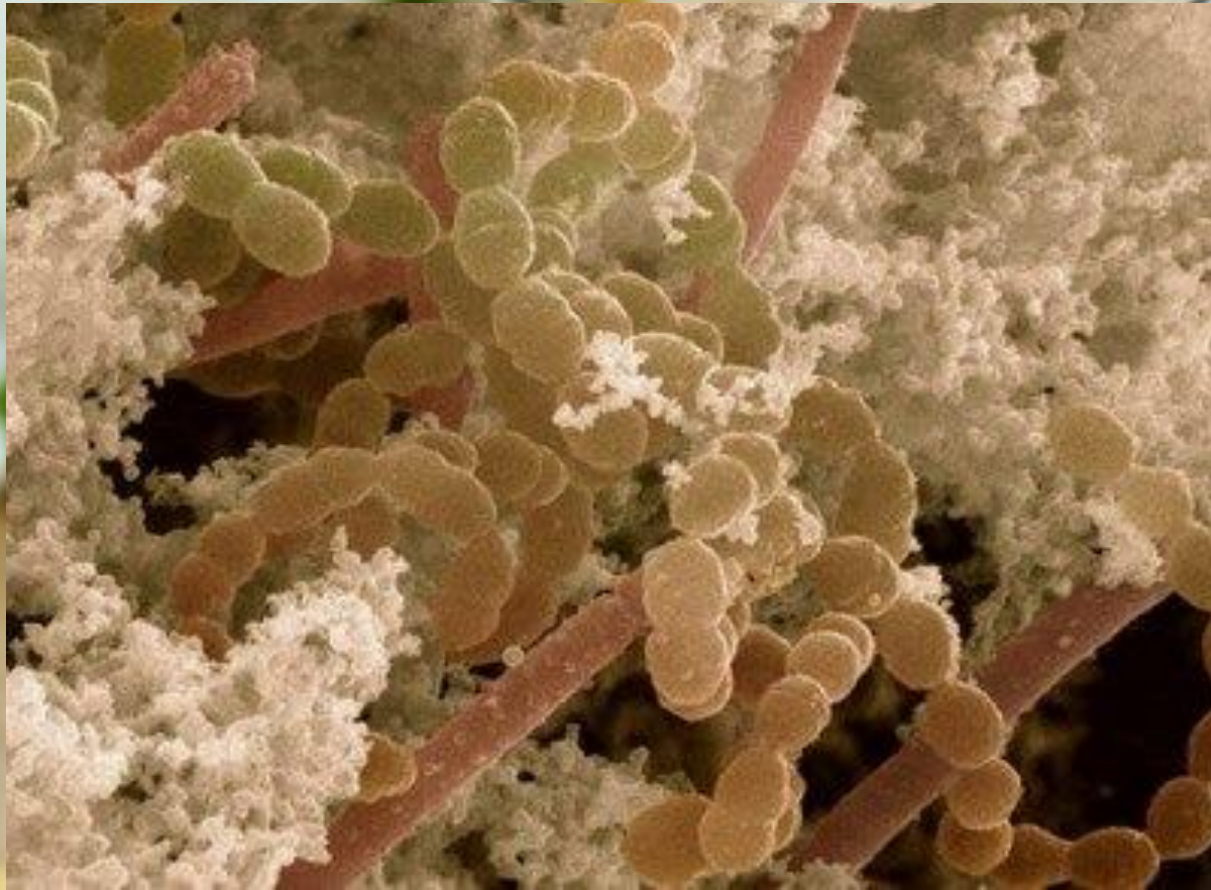
Во-первых, в его производстве используются две культуры молочнокислых микроорганизмов — болгарская палочка и термофильный стрептококк. Именно содружество этих двух бактерий обеспечивает йогурту особые качества, выделяющие его среди других кисломолочных продуктов

Болгарские палочки и термофильные стрептококки, используемые при изготовлении йогуртов очень полезны. Эти организмы в кишечнике производят молочную кислоту, которая уничтожает бактерии, вызывающие гниение пищи в толстой кишке.

Болгарская палочка эффективно разлагает молочный белок, поэтому он усваивается лучше из кисломолочных продуктов, чем из обычного молока. Микроорганизмы йогуртов обогащают наш организм белками, минеральными солями, ферментами и витаминами, даже такими редкими, как D и B1.

Кефир

Кефир – это уникальный продукт, который не существует в природе в чистом виде, а получается на производстве путем брожения и закваски.



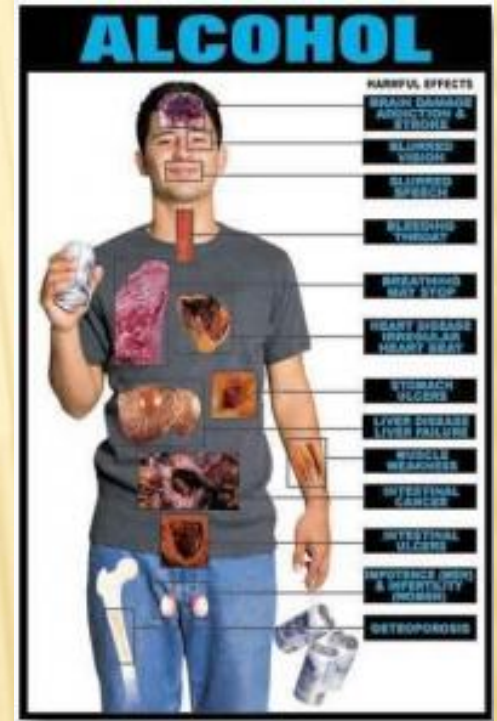
Кефирные грибки – это уникальные микроорганизмы: они различны, но прекрасно уживаются между собой – живут в симбиозе, и создают напиток, вкус которого не меняется уже сотни лет.

Если условия жизни благоприятны, количество разных видов микроорганизмов остаётся постоянным – не бывает так, чтобы одни подавляли других, поэтому получить кефирные грибки искусственным способом, в лабораториях, учёные так и не сумели.

Кефир – это настоящий подарок природы: микроорганизмов в нём более 20 видов, и молочные стрептококки считаются основными, а по лечебным и диетическим свойствам с кефиром могут сравниться немногие кисломолочные продукты.



Вредные напитки



Пивной алкоголизм

- Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком;
- От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными;
- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце;
- Пиво вредно влияет на гормоны человека;
- Пиво – наркотик вызывающий агрессию;
- Пиво разрушает печень быстрее чем другие спиртные напитки.



ПИВО ЭФФЕКТИВНЕЙШЕЕ БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ

ОТРАВЛЕНИЕ СИВУШНЫМИ МАСЛАМИ И ЭТИЛОВЫМ СПИРТОМ
ПОВРЕЖДЕНИЕ ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ; СИНДРОМ "ПИВНОГО СЕРДЦА"

ЖЕРТВА САМА ОПЛАТИТ СВОЁ УНИЧТОЖЕНИЕ