

Чай от простуды



Зима для нас частенько связана с простудами. Для лечения и профилактики простуд издавна использовались простые народные средства. Давайте поговорим о лимоне.

Лимон

Содержит не только множество витаминов (самый известный «антипростудин»-витамин С в том числе), но и фитонциды-природные вещества, губительно действующие на вирусы гриппа и простуды. Для тех, кто не использует чеснок и лук, лимон –настоящая находка.

Рецепт вкусного витаминного чая с лимоном

На 4 порции:

4 колечка лимона

4 чайных ложки любых сухих ягод

4 чайных ложки меда (при подаче, в теплый чай)

Способ приготовления:

Разрежьте кольца лимона на полудольки и разомните. При этом следует помнить, что для сохранения витамина С лучше не пользоваться металлической посудой и ложкой. Затем опустите лимон в заварочный чайник. Добавьте сухие ягоды и залейте кипятком, дайте настояться и разливайте в чашки. Мед добавлять в чай нужно тогда, когда он остынет (до 40 градусов).

При какой температуре разрушается витамин С ?

Вопреки устоявшемуся мнению о том, что витамин С разрушается при заваривании кипятком, это не так. Часть витамина С при заливке кипятком, конечно, распадается, но не вся (распадется 25-30% витамина). Главное, не кипятить, так как при кипячении он распадается полностью.

Мед в горячем чае

А вот мед надо класть в уже остывший до 40 градусов чай. Иначе кроме медового вкуса вы не получите почти никаких полезных веществ.

Приятного чаепития!