

# СЛАБОАЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ



# ВИДИ СЛАБОАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ

- ⦿ ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ
- ⦿ КАВА
- ⦿ МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ
- ⦿ МОЛОЧНІ НАПОЇ
- ⦿ СОКИ
- ⦿ ФЕРМЕНТОВАНІ НАПОЇ
- ⦿ ЧАЙ
- ⦿ УЗВАР
- ⦿ КВАС
- ⦿ СОЛОДКІ ВОДИ

# ЕНЕРГЕТИЧНІ НАПОЇ



Енергетичні напої (енергетики, енерготоники) — безалкогольні напої, у рекламній кампанії яких робиться акцент на їхню здатність стимулювати центральну нервову систему людини та/або підвищувати працездатність, а також на те, що вони не дають людині заснути.

# КАВА



- Ка́ва (араб. قهوة, тур. Kahve, пол. Kawa — назва провінції Каффа у Ефіопії) — напій, що виготовляється зі смажених плодів (бобів) кавового дерева. Стародавній напій, який має багату історію. За деякими оцінками, кавовий напій є другою за об'ємами споживання речовиною на Землі після води[Джерело?]. Споживання кави вже давно набуло ознак окремої культури, оспіваної митцями різних епох. Містить у своєму складі кофеїн.

# МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ



- Мінеральні води (рос. минеральные воды, англ. mineral water, нім. Mineralwasser n pl) – підземні (іноді поверхневі) води з підвищеним вмістом деяких хімічних елементів і сполук, а також газів, із специфічними фізико-хімічними властивостями (температура, радіоактивність та ін.), що справляють цілющий вплив на організм людини. Межею прісних і мінеральних вод вважають солоність в 1 г/л. Мінеральні води часто володіють цілющими властивостями. Зловживання мінеральною водою, особливо для хворих, може призвести до важких наслідків для здоров'я, тому вживати її рекомендується тільки з поради лікаря та в рекомендованій ним кількості.

# МОЛОЧНІ НАПОЇ



- Молочні напої виготовляють з молока та його складових частин з додаванням харчових добавок, фруктів, овочів і продуктів їх переробки.

# СОКИ



- Сік (лат. *succus*, англ. *Juice*) – рідкий продукт, одержаний із фруктів і овочів шляхом їх механічної обробки. Фруктовий сік – сік, одержаний із доброякісних дозрілих, свіжих фруктів, не зброджений (проте здатний до бродіння), призначений для безпосереднього вживання в їжу або для промислової переробки.

# ФЕРМЕНТОВАНІ НАПОЇ



- Ферментовані напої містять менше 20 % спирту. Спирти утворюються у процесі дистиляції вина, що перебродило, або солодових напоїв і можуть містити до 55 % алкоголю.



# ЧАЙ



- Чай (кит.: 茶; піньїнь: chá, МФА: [tʃʰa], яп. 茶, ちゃ, МФА: [t͡sa]) — напій, що отримується заварюванням, варінням або настоюванням підготовленого листа чайного куща. Чаєм також називається сухе листя чайного куща, призначене для заварювання чайного напою. У розширеному сенсі — будь-який листяний або трав'яний настій.

# УЗВАР



- Узва́р (взвар) — солодкий відвар із сушених фруктів, що готувався напередодні церковних свят — Різдва і Хрещення — як обрядова страва[1].
- Назва походить від дієслова «заварити», тому що фрукти тільки доводяться до кипіння. Узвар можна не варити, а настоювати у великому термосі: підготовлені сухофрукти пересипають в термос, заливають окропом, кришку термоса закривають і настоюють.

# КВАС



- Квас - традиційний слов'янський кислий напій, який готують на основі бродіння з борошна та солоду (пшеничного, ячмінного) або з сухого житнього хліба, іноді з додаванням пахучих трав, меду, вощини; також готується з буряка, фруктів, ягід. Раніше він нерідко служив основою холодних похлебок. Лужиць. kwas «свято, весільний бенкет» [1], ст.-словацькою. kvas «бенкет, частування, гуляння» [2] свідчать про те, що квас був основним хмільним напоєм на святах і весіллях.

# СОЛОДКІ ВОДИ



# ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЕНЕРГЕТИЧНИХ НАПОЇВ

- Все частіше ЗМІ передають про раптову смерть спортсменів або цілком здорових підлітків на спортивних майданчиках. Так, у 2000 році у Франції перед грою молодий спортсмен розминається, готується до гри, виходить на поле і... помирає. Медичне дослідження вважає причиною смерті енергетичний напій Red Bull, ключовими елементами в якому є кофеїн і цукор. Цей випадок став причиною накладення заборони французьким урядом на енергетики на цілих вісім років. Заборонені вони і в Швеції у зв'язку з трьома смертельними випадками.



# ЗАЛЕЖНІСТЬ НАС ВБИВАЄ



# ШКІДЛИВІСТЬ СОЛОДКИХ НАПОЇВ

- Американські вчені виявили, що вживання двох і більше склянок солодких газованих напоїв на тиждень підвищує ризик розвитку раку підшлункової залози майже вдвічі.



# СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ КИТАЙЦІВ

- ◎ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ
- ◎ Один з основних елементів китайської кухні - це зелений чай. Китайцям дуже подобається цей напій і його вживання вони перетворили на церемонію. Вони давно помітили чарівна дія чаю на організм. Цей цілющий напій чистить нирки, шлунок, печінку і кишечник. Бореться із зайвою вагою і нормалізує кров'яний тиск.



# НЕДОЛІКИ КАВИ

- Дослідження показали, що у любителів кави, які випивають більше шести чашок на день, зростає небезпека виникнення серцевих захворювань. Однак ризик пов'язаний швидше з методом приготування кави, ніж з вмістом в ній кофеїну. Коли кава готується за методом еспрессо, пропускання пари через кавовий порошок, або звичайним методом заливу водою і наступним кип'ятіння (що особливо популярне у жителів скандинавських країн), вивільняються два хімічних елементи, які підвищують рівень холестерину в крові і, отже, ризик серцевих захворювань. Ці елементи - кофестрол і кофеол - постійно присутні в зернах кави. Однак вони видаляються, коли кави фільтрується через папір при виробництві розчинної кави, а також коли готують каву в кавоварках.

# КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ КАВИ

- ◎ М'який стимулятор, який може поліпшити мозкову активність і підвищити збудливість.



# КОРИСНІСТЬ МІНЕРАЛЬНИХ ВОД

- Лікування мінеральними водами

Починаючи з 20-х років минулого століття (а в Північній Бессарабії і Буковині - с кінця 40-х років) в житті нашого народу все більш важливе значення набували мінеральні води. За радянських часів багато людей їздили на різні курорти по всьому СРСР, де вживали лікувальні мінеральні води. У Гвіздівцях курорта і мінеральних вод ні коли не було, але в ті часи чимало гвіздовчан відпочивали на курортах майже всього Союзу. Дуже багатьом людям вживання лікувальних мінеральних вод прописували лікарі і поза курортами. Такі лікувальні мінеральні води продавалися в аптеках, а подекуди і в магазинах.

# КОРИСНІСТЬ МОЛОЧНИХ НАПОЇВ



- Споконвіку молоко вважалося одним із найважливіших продуктів харчування. Молоко та молочні продукти склали основу раціону більшості людей. Недаремно ж не існує для немовляти кращої їжі, кориснішої, безпечнішої, якіснішої, аніж молоко. А чому наші бабусі і мами змушують нас пити гаряче молоко при застудах? До того ж, цей продукт включається в список дозволених і навіть необхідних багатьма дієтологами.

● ДЯКУЮ ЗА  
УВАГУ