Вред и польза растворимого цикория

Этот вопрос остро стоит на повестке дня как у обычных горожан, так и у медиков. В этом нет ничего странного, ведь растворимый цикорий любим многими.

Растение можно встретить по обочинам дорог, и раньше его принимали за сорняк. Цикорий — многолетнее травянистое растение семейства астровых. Довольно длинный корень уходит глубоко под землю. Он является самой ценной частью растения и  идет в переработку для получения цикория в том виде, который мы встречаем в магазинах.

В наши для измельченный в порошок корень смешивают с зернами кофе для усиления вкуса напитка. В чистом виде этот напиток употребляют те, кому не позволяется пить кофе. Добавляя порошок цикория в кондитерские изделия, можно добиться особенного вкуса выпечки.

## Состав растения

Цикорий богат многими необходимыми для здоровья человека веществами:

* Аскорбиновая кислота
* Рибофлавин
* Тиамин
* Каротин
* Пиридоксин
* Витамин РР
* Пантотеновая кислота
* Марганец
* Магний
* Кальций
* Фосфор
* Медь
* Селен
* Калий
* Цинк

Помимо этого, входящий в состав полисахарид Инулин (полимер фруктозы), придает напитку приятную сладость. Если корень обжарить, по вкусу он будет похож на кофе, при отсутствии в составе  кофеина.

Польза

Каково влияние растворимого напитка на организм человека?

Какой категории людей он полезен?

В первую очередь -  больным сахарным диабетом. Напиток изначально имеет сладковатый вкус и не повышает уровень глюкозы.

Во-вторых, хроническим сердечникам. Входящий в состав тиамин укрепляет кровеносные сосуды и сердечную мышцу.

Незаменим цикорий и для страдающих расстройствами пищеварения. Он улучшает микрофлору кишечника. Несмотря на то, что напиток повышает аппетит, при этом он очищает органы человека от накопившихся шлаков и токсинов, ускоряет обмен веществ. Поэтому с его помощью можно похудеть.

Также напиток способен справиться  с бессонницей и успокоить нервную систему подверженного стрессу городского жителя.

Действует цикорий и как антиоксидант. Большое количество каротина в растении помогает продлить молодость, усовершенствовать состояние кожи и ее придатков (волос и ногтей).

Поможет цикорий при жаре и разных воспалениях.

Растительный белок сразу придаст выпившему напиток энергию и силы на целый день. Поэтому лучше употреблять напиток по утрам.

## Противопоказания и вред

Как ни странно, но в некоторых случаях цикорий бывает опасен для здоровья. Переходите на этот напиток постепенно, прислушиваясь к ощущениям в организме.

Есть перечень заболеваний, при которых напиток противопоказан к употреблению. Это гастриты, язва, бронхиальная астма, варикозное расширение вен и болезни желчного пузыря.

Даже если вы совершенно здоровы, будьте осторожны с цикорием, как все лекарственные травы, он может подействовать на вас сильнее лекарств.