Заменить кофе на цикорий – для кого-то такой шаг просто немыслим, кого-то сделать это вынудили проблемы со здоровьем, а кто-то давно и с удовольствием его пьет, не желая ничего другого. Разберемся, в чем польза цикория, а кому все же лучше его не употреблять.

Цикорий, как и кофе, отлично помогает взбодриться, но при этом его вполне можно пить натощак. Причем цикорий может притуплять чувство голода. Вообще полезных свойств у него очень много. Одно из самых важных, что корень цикория, из которого и делают известный коричневый порошок, содержит до 75% инулина. Это натуральный полисахарид, который применяют для изготовления продуктов для диабетиков. Кроме того, инулин является мощным пребиотиком, который повышает защитные свойства организма. Также цикорий помогает снижать давление, справляться с бессонницей, обладает желчегонным действием и способствует выведению токсинов из организма. А еще укрепляет стенки сосудов и сохраняет их эластичность.

Но пить его можно не всем! Во-первых, цикорий может вызывать аллергические реакции. Конечно, все это индивидуально, но аллергикам следует употреблять его с осторожностью. Вторая (и самая неприятная) особенность – цикорий противопоказан при варикозном расширении вен, желчекаменной болезни, гипотонии или нестабильном давлении. И если у вас пониженное артериальное давление, даже одна чашка этого напитка может привести к серьезным проблемам.

Качественный цикорий сегодня – это не дешевый заменитель какао и молотого кофе, а вполне самостоятельный напиток. В продаже есть несколько видов цикория: жареный молотый, жидкий экстракт, гранулированный растворимый. Внимательно читайте состав на упаковке. Продукт не должен содержать добавок, в составе – только цикорий, никаких искусственных ароматизаторов.

Помните, что во всем нужна мера. Поэтому, даже если нет явных противопоказаний, старайтесь не пить более 300 мл цикория в сутки. В противном случае это грозит появлением слабости, тошноты и головокружения.