

A tall, clear glass filled with white milk sits on a rustic wooden table. The background is a soft-focus green bokeh, suggesting an outdoor setting with sunlight filtering through leaves. The word 'Тан' is written in a large, white, serif font in the upper right quadrant of the image.

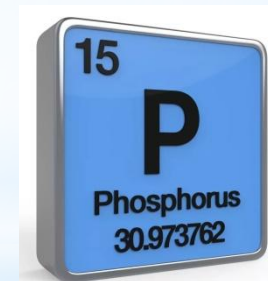
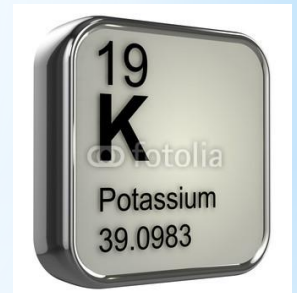
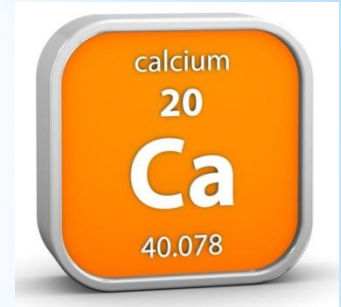
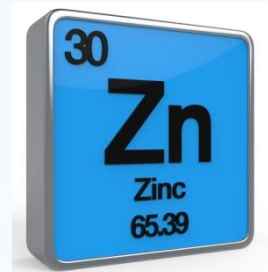
Тан

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА : БАБАЯН С.В.

Тан – кисломолочный напиток, приготовленный на основе мацони: смесь мацони, воды, соли и специй. Ошибочно его называют айраном. Но тан и айран – это два разных напитка.



Состав





В 100 граммах содержится:

- 0,8 белков
- 0,9 жиров
- 1,2 углеводов

Калорийность напитка —
около 20 ккал

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

1. Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.

Оказывает положительное влияние на работу сердца, способствует снижению в крови уровня холестерина, очищает стенки сосудов от отложений. Регулярное употребление тана помогает нормализовать артериальное давление, уберечься от инсульта, инфаркта, атеросклероза, гипертонии.



2. Стимулирует пищеварение



Выпитая незадолго до еды чашка тана повышает аппетит и способствует лучшему усвоению пищи. В жаркое время года кисломолочный напиток отлично утоляет жажду и препятствует размножению в кишечнике гнилостных бактерий. Тан выводит из организма токсины, восстанавливает микрофлору ЖКТ, служит для профилактики отравлений и сбоев в работе пищеварительной системы.

3. Исключает образование камней в почках и мочевом пузыре

Тан нормализует водно-солевой баланс в организме, что повышает устойчивость к урологическим заболеваниям и болезням почек. Употребление этого кисломолочного продукта полезно при нефрите, цистите, прочих воспалениях мочевыводящих путей, так как способно полностью избавить от неприятных симптомов.



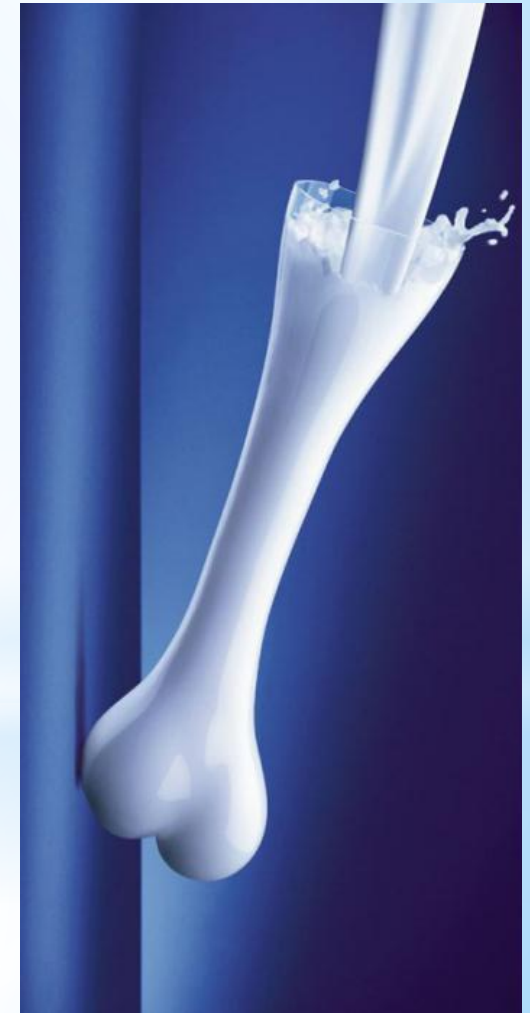
4. Помогает в лечении заболеваний легких и бронхов



Полезные вещества, которыми богат тан, укрепляют иммунитет, способствуют быстрому выздоровлению больных с инфекциями верхних дыхательных путей и легких (уменьшают мокроту в легких и способствует ее скорейшему выведению).

5. Укрепляет кости , ногти и волосы

Кальций и аминокислоты, содержащиеся в тане, оказывают благотворное влияние на состояние костных тканей, в том числе эмали зубов. Если вы будете регулярно пить тан, то сможете забыть о таких проблемах, как ломкость ногтей, выпадение волос, хрупкость костей, боли в позвоночнике и суставах.



6. Помогает бороться с лишними килограммами



Также тан имеет высокие диетологические свойства, поскольку он низкокалориен и гипоаллергенен. Регуляция работы желудка и кишечника позволяет поддерживать оптимальную массу тела даже после окончания ограничений в питании.

7. Увеличивает объем и силу мускулов

Молочный белок бета-глобулин чрезвычайно полезен для наших мышц. Напиток так является настоящим эликсиром для тех людей, которые хотят повысить прочность своих мускулов, стать физически сильным и выносливым человеком.



8. Очищает, увлажняет и питает кожу

Для гладкости, эластичности и сияния кожи рекомендуется регулярно пить тан, а также делать маски для лица с этим продуктом. Компоненты молочнокислого напитка насыщают кожу витаминами, избавляют от сухости, препятствуют появлению морщин. Маски на основе тана применяются для снятия раздражения и воспаления, устранения угревой сыпи и сужения пор.



Можно ополаскивать напитоком волосы для улучшения их внешнего вида, питания и укрепления. Он отлично отмывает волосы, укрепляет корни и «будит» спящие волосяные луковицы. После мытья таном волосы приобретают здоровый блеск, становятся эластичными, легко расчесываются.



Противопоказания и вред

- * Тан противопоказан при гипертонии, хронических заболеваниях желудка и кишечника, повышенной кислотности, гастрите, почечных проблемах.
- * Также не стоит употреблять этот напиток на ночь, так как он имеет мочегонный эффект и может нарушить сон.



- * Не следует применять его при индивидуальной непереносимости компонентов, входящих в состав, а также при склонности к аллергическим реакциям.
- * Употреблять нужно только свежий продукт, иначе это может привести к неприятным последствиям и вызвать ненужные проблемы со здоровьем.



Рецепт тана

В обезжиренный кефир или мацони добавляют соль, пряные травы и разбавляют минеральной или чистой питьевой водой в соотношении 2:1. Ставят в холодильник на полчаса – напиток готов.



Спасибо за внимание !

