**О полезных свойствах кваса. Правила выбора**

Квас – уникальный напиток, который столетие за столетием готовили и пили на Руси. Не утратил он своей популярности и сегодня.

Квас очень полезен. Он обладает приятным освежающим вкусом, улучшает обмен веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. В напитке содержатся молочная и уксусная кислоты, поэтому он хорошо утоляет жажду.

Он имеет высокую энергетическую ценность, способствует пищеварению благодаря содержащейся в нем углекислоте, которая облегчает переваривание пищи, её всасывание и повышает аппетит. Квас способствует расщеплению (сжиганию) жиров и полезен людям, стремящимся похудеть за счет активного образа жизни и занятий спортом.

Польза кваса будет ощущаться не только изнутри. Высокое содержание витаминов B1, E и А укрепляет волосы, ногти и улучшает состояние кожных покровов.

Содержание алкоголя в дрожжевом сорте кваса колеблется: от 0,7 % об. до 1,2% об. Квас не рекомендуют употреблять при циррозе печени, гастрите и гипертонии.

В настоящее время данный напиток производится по ГОСТу или техническим условиям, стандартам организаций. При изготовлении кваса по ГОСТу не используются искусственные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества и ароматизаторы, синтетические и неорганические красители, подсластители и консерванты.

**При покупке кваса следует обратить внимание:**

1. В составе напитка не должно быть искусственных и идентичных натуральным вкусоароматических веществ и ароматизаторов, синтетических и неорганических красителей, подсластителей и консервантов. В хорошем напитке не должно быть ничего лишнего, кроме воды, ржаной муки, солода, сахара и дрожжей.
2. Хороший квас должен пениться. Это свидетельствует о правильном содержании углекислоты.
3. На дне бутылки не должно быть осадка. Если он есть, это сигнал о нарушении правил производства.
4. При покупке выбирайте напиток в темной таре. Она лучше защищает квас от воздействия солнечного света.