

Традиционные во время ОРВИ горячие напитки могут быть опасными для здоровья в этот период. Об этом рассказала в эфире радио [Sputnik](#) медицинский журналист Ольга Кашубина. По ее словам, практика пить горячий чай во время заболевания может серьезно замедлить процесс выздоровления. Кашубина заявила, что в черном чае содержится кофеин, который мешает крепкому сну.

В итоге люди теряют этот крепкий сон, который сам по себе является сильнейшим лекарством.

"При температуре стоит пить воду, компот, морс или что-то другое", - отметила журналистка.

Кашубина также добавила, что в некоторых случаях полезны и холодные напитки, поскольку они сужают кровеносные сосуды, что может быть весьма полезным при ангине.

Впрочем, она отметила, что окончательные рекомендации больным даст только врач.