**Как выбрать лимонад?**  
 Лимонад — это газированный напиток, хорошо утоляющий жажду.  
Получил свое название в честь плодов лимона, из которых изготавливался, начиная с XVII века. Изначально лимонадом назывался только напиток из лимонного сока и лимонной настойки, но производители не ограничивались стандартными ингредиентами и экспериментировали с составом. Новые вкусы также полюбились потребителям.  
 При покупке лимонада необходимо обращать внимание на срок годности: в среднем срок годности, установленный изготовителем, варьируется от 6 до 12 месяцев и напрямую зависит от состава напитка.  
 Изучаем состав напитка (этикетку). Надписи «с ароматом» или «со вкусом» свидетельствуют о наличии в составе ароматизаторов, вкусовых добавок и красителей. Именно им стоит уделить пристальное внимание, потому что некоторые из них способны вызвать аллергические реакции.  
 Синтетические красители - вырабатываются путем органического синтеза и способные сорбироваться на различные материалы, придавая характерную окраску. К таким красителям стоит относиться осторожно, они способны вызвать тяжелые реакции иммунитета и привести к отравлению при неограниченном употреблении. При содержании в составе отдельных компонентов, таких как фенилаланин или аспартам, на этикетке должна быть дополнительная маркировка «Содержит источник».  
Натуральные красители - содержатся в овощах (морковь, томат, свёкла), фруктах (слива, хурма, черника, виноград), сахаре, специях (куркума) и других природных компонентах.  
Преимуществом будет, если напиток имеет наиболее короткий состав, включающий помимо воды и сахара натуральный сок, либо пряно-ароматическое сырье.

