

Что может быть полезнее сока? Только собственноручно приготовленный сок

Соки из свежих плодов – тоже лекарства. Фруктовые и ягодные служат источником энергии, поскольку в них большое количество углеводов, а овощные нормализуют микрофлору желудка, активизируют внутриклеточный обмен, что важно в старшем возрасте.

Пектиновые вещества, которых особенно много в напитках с мякотью и нектарах, выводят из организма тяжелые металлы (свинец, стронций, кадмий, радий). Много этих веществ содержится в абрикосовом, виноградном, земляничном, малиновом, смородиновом, черничном, яблочном. Практически во всех соках есть полезные минеральные «добавки». Органические кислоты принимают участие в обменных процессах, целебно влияя на пищеварение. Это они придают специфический вкус напиткам.

По действию на организм соки можно разделить на следующие группы:

- противовоспалительные и антисептические – гранатовый, яблочный, из лука, хрена, чеснока;
- мочегонные – клубничный, абрикосовый, виноградный, морковный, из арбуза, шиповника, сельдерея;
- желчегонные – персиковый, абрикосовый, из шиповника, петрушки и капусты;
- слабительные – картофельный, свекольный, абрикосовый, виноградный, морковный, сливовый, из дыни;
- закрепляющие – гранатовый, из черешни;
- понижающие артериальное давление – виноградный, земляничный, томатный, из черноплодной рябины;
- тонизирующие – виноградный, абрикосовый, земляничный, персиковый, томатный, из черешни.

Самый полезный сок – собственноручно приготовленный фреш. Но уже через одну-две минуты он начинает окисляться и теряет свою активность, поэтому его нужно употреблять сразу. К тому же в соках, приготовленных из зелени и некоторых корнеплодов (моркови, свеклы), при комнатной температуре может происходить быстрый переход нитратов в токсичные нитриты, по этой причине овощные напитки тоже не стоит держать на столе дольше часа. С лечебной и профилактической целью рекомендуется потреблять не менее 600 грамм в день, во время разгрузочных дней – полтора-два литра.

Если пить их регулярно, то уже через неделю улучшается сон, аппетит, а также перистальтика кишечника. Нагрузка на органы пищеварения снижается, но человек не теряет столько сил, как во время лечебного голодания. Диетологи советуют употреблять сок за 30-40 минут до еды. А один профилактический курс должен длиться не менее недели, лучше - две. Конкретный сок или комбинация подбирается индивидуально.

Наиболее ценные **универсальные** соки – свекольный, морковный, лимонный, виноградный, яблочный, из капусты. **Смеси:** морковь – свекла (в пропорции 4 : 1), морковь – яблоко – свекла (2 : 2 : 1), морковь – свекла – огурцы (3 : 1 : 1), морковь – капуста (2 : 1), морковь – огурцы (3 : 1), морковь – редис или редька (4 : 1), морковь – яблоко (1 : 1), лимон – грейпфрут – апельсин (1 : 2 : 2 или 1 : 1 : 1). А вот соки плодов с косточками (персики, абрикосы, сливы) можно смешивать только между собой.

Начинать курс лучше с одной-двух столовых ложек. Дозу увеличивают постепенно, руководствуясь индивидуальной реакцией и самочувствием. С профилактической целью достаточно употреблять не больше стакана за один прием, поскольку это высокоэнергетический продукт. Соки высшего качества получают из свежих зрелых плодов. Можно использовать примятые и очень мелкие, но все они обязательно должны быть здоровыми, не пораженные болезнями или вредителями. Иначе готовый продукт будет с неприятным привкусом и посторонним «ароматом».

Иметь на столе полезный напиток ежедневно поможет соковыжималка. Различают два вида этих приборов. Цитрус-пресс – самая простая конструкция, состоящая из маленького двигателя, конусообразной насадки и емкости для жидкости. Предназначается только для переработки цитрусовых. Мощность ее обычно небольшая, но этого достаточно, чтобы получить жидкость. Принцип действия тоже прост – к насадке прикладываете половинку грейпфрута и сильно нажимаете рукой. Более прогрессивный вариант оборудован специальным держателем для плодов. Такая модель позволяет быстро приготовить маленькую порцию (чашка или две) напитка, сразу вылить его из контейнера и выпить. На один стакан идут два-три апельсина. Мякоть, накапливающую под насадкой, нужно периодически удалять.

Универсальные, или центробежные соковыжималки позволяют получить сок из любых плодов, ягод или овощей. Принцип действия этого агрегата сложнее: плоды сначала измельчают на дисковой терке, а затем отправляют в цилиндрический или конический сепаратор. Цилиндрический дает возможность получить до 95 процентов готового

продукта, но есть проблемы с мякотью, которую придется удалять вручную. При конической форме таких трудностей не возникает, но коэффициент полезного действия снижается до 60–70 процентов.

Одни устройства рассчитаны на длительную и непрерывную работу. Их лучше использовать для заготовки соков впрок. Другие, напротив, на ежедневный стакан свежего напитка. Вообще основное, на что нужно обращать внимание, это – надежный двигатель, ситечко из прочного металла и контейнер из высококачественной пластмассы – ведь идет речь о продукте питания.

Но можно обойтись и без дорогих электрических приборов. Особенно, если вам нужен один-два стакана жидкости. Воспользуйтесь механическими агрегатами, ручными прессами (они более надежны и удобны), специальными насадками к обычным мясорубкам. Соковарки менее выгодны, поскольку под действием высокой температуры теряется значительная часть витаминов, к тому же конденсируется пар, и в результате сок разбавляется водой.

Конечно, идеальным вариантом для поддержания здоровья было бы регулярное и разумное употребление фрешей. Но позволить себе в реальной жизни натуральный сок получается не всегда, когда нужно: то подходящих фруктов нет под рукой, то времени, то просто лень доставать соковыжималку.

Тогда выручает сок в фабричной упаковке. А вот есть ли от него польза?..

Автор - **Игорь Полоз**

[Источник](#)