

Чем опасен свежавыжатый сок?

Многие считают, что свежавыжатые соки полезны в любых количествах и однозначно безвредны. Однако это не так. Один и тот же сок кому-то помогает, а кому-то может и навредить.

Целебную силу соков не стоит переоценивать. Ведь это, в первую очередь, пищевые продукты. Их лечебное воздействие не так сильно выражено, как у лекарств. С помощью соковой терапии нельзя справиться с болезнью, можно лишь поддержать организм.

Будьте внимательны

При некоторых заболеваниях свежавыжатые соки противопоказаны. Так, при язвенной болезни, обострении гастрита и панкреатита не стоит пить кислые соки: лимонный, апельсиновый, яблочный, смородиновый, клюквенный. В них много органических соединений, которые повышают кислотность желудочного сока, могут вызвать изжогу и приступ болей.

Виноградный сок желательно ограничить полным людям и больным сахарным диабетом. В нем слишком много глюкозы и калорий. Нежелательно увлекаться напитками из винограда и при синдроме раздраженного кишечника.

Помните, что многие свежавыжатые соки оказывают послабляющее действие. Поэтому при склонности к поносам их рекомендуется предварительно разводить водой и пить понемногу.

Чтобы получить из свежавыжатого сока полезные вещества и витамины, совсем не нужно пить его литрами, как рекомендуют некоторые «целители». Такие эксперименты над организмом могут нанести вред. Разумная норма – от нескольких столовых ложек до трех стаканов в день в зависимости от вида сока.

Соковыжималка или терка

Существует мнение, что сок нельзя готовить с помощью электрических соковыжималок, так как при контакте с металлом разрушаются витамины. Частично этот процесс действительно происходит. Но в последние годы в соковыжималках используют металлы, минимально взаимодействующие с компонентами соков. Если же готовить сок бабушкиным методом, при помощи терки и марли, потеря витаминов все равно неизбежна. Ведь в этом случае сок довольно долго контактирует с воздухом.

Для наилучшего усвоения

Свежевыжатые фруктовые и овощные соки прекрасно дополняют друг друга. Фруктовые соки богаче сахарами и витаминами, а овощные — минеральными солями.

Соки лучше употреблять за 30—40 минут до еды либо в промежутках между приемами пищи. Особенно тщательно эту рекомендацию нужно соблюдать для соков из сладких фруктов. Если выпить сладкий сок после обеда, он может усилить брожение в кишечнике и спровоцировать вздутие живота.

Свежеприготовленные соки надо пить сразу (кроме свекольного). Даже кратковременное хранение в холодильнике снижает лечебную ценность сока, хотя вкус при этом может не меняться.

*Автор: Антонина Солнцева
Консультант: Е.В.Гурова, врач-терапевт*

Автор - **Людмила Хегай**

[Источник](#)