Автор: admin
17.05.2014 15:29 -

Кому какой свежевыжатый сок можно пить?

Для каждого сока есть свои нюансы использования.

Свежевыжатый морковный сок – король овощных соков. В нем много бета-каротина, витаминов группы В, калия, кальция, кобальта и других минеральных веществ. Все это делает морковный сок особенно полезным для детей и людей со слабым иммунитетом и проблемной кожей.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако для его усвоения нужно обязательно сразу съесть какую-то жирную пищу. Лучше всего – салат, заправленный растительным маслом.

Не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка того же бета-каротина перегружается печень, а кожа может приобрести желтоватый оттенок. В день рекомендуется выпивать не более полулитра морковного сока. Для витаминной профилактики достаточно половины стакана.

Свежевыжатый морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни и поносах.

Свекольный

В свекольном соке много сахара, есть витамины С, Р, В1, В2, РР. В значительных количествах в нем содержатся соли калия, железа, марганца. Полезные вещества свекольного сока стимулируют кроветворение. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах, перегрузках, бессоннице. Также этот сок улучшает перистальтику кишечника, поэтому является неплохим средством для профилактики запоров.

Но в свежевыжатом соке из свеклы есть вредные соединения, которые разрушаются при соприкосновении с воздухом. Поэтому перед употреблением свекольный сок необходимо не менее 2–3 часов отстаивать в холодильнике в открытой посуде.

К сожалению, некоторым людям свекольный сок противопоказан. Иногда он вызывает тошноту, рвоту, головокружение, учащенное сердцебиение, общую слабость.

Привыкать к концентрированному свекольному соку нужно постепенно, начиная с одной столовой ложки в день. Перед употреблением его следует разводить кипяченой водой или отваром шиповника. Можно смешивать его с морковным, капустным, яблочным, сливовым или тыквенным соками.

При заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свекольный сок не рекомендуется.

Томатный

Томатный сок стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, снижает риск возникновения рака. Он очень полезен беременным и кормящим женщинам. Из-за невысокой калорийности его можно смело пить людям с избыточным весом. В свежеприготовленном соке сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике.

Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Добавление соли снижает целебные свойства сока. Вместо соли можно добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу.

Противопоказан томатный сок при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита.

Капустный

Капустный сок содержит легкоусвояемые углеводы, витамины С, РР, фолиевую кислоту и аминокислоты. Есть в нем соли калия, натрия, кальция, магния, железа. В капустном соке найден особый противоязвенный витамин U. В связи с этим его используют в теплом виде как средство для профилактики обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Теплым свежевыжатым капустным соком рекомендуется полоскать рот при стоматите и воспалении десен.

Кроме того, капустный сок тормозит превращение углеводов в жиры, поэтому полезен при ожирении. Пить его можно за 30 минут до еды и между приемами пищи несколько раз в день.

Несмотря на то что капустный сок оказывает заживляющее действие на слизистую желудка, в разгар обострения гастрита и язвы его пить нежелательно. А вот в период стихания болей и выздоровления он придется как нельзя кстати.

Тыквенный

Сок тыквы содержит сахарозу, полезные пектиновые вещества, соли калия, кальция, магния, железо, медь и кобальт. Есть в нем витамины С, В1, В2, В6, Е, бета-каротин.

Тыквенный сок улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует желчеотделению. Его издавна рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками.

Особо полезен тыквенный сок при заболеваниях почек и печени. Применять его нужно по полстакана один раз в день. При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку сока тыквы с медом, при камнях в почках и мочевом пузыре – по четверти или половине стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Противопоказаний для приема тыквенного сока практически нет, только индивидуальная непереносимость.

Яблочный

В нем много витаминов С и Р, есть соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Его применяют при атеросклерозе, болезнях печени, мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни. Пектин из яблочного сока с мякотью нормализует работу кишечника. Высокое содержание сахаров и органических кислот способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок. Яблочный сок можно пить без ущерба для здоровья в довольно больших количествах – до одного литра в сутки.

Противопоказан свежевыжатый яблочный сок при обострении гастрита, язвенной болезни и панкреатита.

Виноградный

В виноградном соке содержится значительное количество сахара и калия. Его рекомендуют при нервном истощении и упадке сил. В соке винограда темных сортов содержатся вещества, снижающие риск заболевания сердца. Его регулярный прием снижает уровень холестерина и артериальное давление.

Виноградный сок обладает также бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным и отхаркивающим эффектами.

С лечебной целью натуральный виноградный сок нужно пить по полстакана 3 раза в день в течение трех недель. Перед приемом его следует разводить водой в пропорции 1:1.

Не рекомендуется виноградный сок при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, ожирении, хронических воспалительных процессах в легких. Нежелательно употреблять виноградный сок и при склонности к метеоризму.

Цитрусовые

Свежевыжатые соки цитрусовых богаты витаминами С и Р, калием, фолиевой кислотой. Они повышают жизненный тонус, снимают усталость и укрепляют кровеносные сосуды. Полезны эти соки при атеросклерозе, гипертонии, для профилактики рака.

Однако если у вас язва желудка или двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит или панкреатит, то цитрусовые соки лучше не пить. Кроме того, нужно помнить, что грейпфрутовый сок может вступать во взаимодействие с лекарствами. Поэтому в период приема многих препаратов он противопоказан.

Гранатовый

Сок граната отлично усваивается, возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка и повышает гемоглобин. Он оказывает мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, антисептическое действие. Обычно его рекомендуют пить в сочетании с морковным и свекольным соками.

Сок граната советуют пить, разбавляя водой. В нем содержится много кислот, которые раздражают слизистую желудка и разрушают эмаль зубов.

Противопоказан свежевыжатый гранатовый сок при гастрите с высокой кислотностью, язвенной болезни и панкреатите.

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

Автор - **Людмила Хегай**
Источник