Автор: admin
14.04.2012 10:50 -

Чем полезны соки?

Соки - не только вкусный, но и полезный способ утолить жажду, об этом, наверное, знают все. Но не все так просто. Бесконтрольное употребление соков может привести к нежелательным последствиям, таким как обострение имеющихся заболеваний, аллергия и т.п. Все хорошо в меру. Суточная потребность в овощах и фруктах взрослого здорового человека - около 600 граммов. Так что, если вы начали свой день со стакана свежевыжатого сока, на работе перекусили двумя порциями салата, а ближе к вечеру съели килограмм черешни, вечером лучше остаться дома… Организму бывает сложно справиться с большим и непривычным для него количеством клетчатки и фруктовых кислот.

Для того, чтобы получить максимум пользы от свежевыжатых соков, достаточно употреблять полстакана сока в день. Также соки можно употреблять в виде коктейлей: например яблочно-морковный, яблочно-виноградный и др. Они сочетают вкусовые и питательные достоинства различных плодов. Важно: свежевыжатые соки быстро теряют свои свойства, поэтому их необходимо употреблять сразу после приготовления.

Яблочный сок хорошо утоляет жажду, некалориен. Содержит витамин С, соли калия, магния, фосфора, железа, яблочную, лимонную и другие органические кислоты. Особенно полезен детям и людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при малокровии, гастрите с пониженной кислотностью.

Органические кислоты, содержащиеся в т**оматном соке**, активно участвуют в обменных процессах в организме. Особенно полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и нарушением обмена веществ. Два стакана томатного сока восполняют суточную потребность в витаминах С и А. Рекомендуется при гипертонической болезни. Подавляет процессы гниения в кишечнике. Ни в коем случае не употреблять при отравлении, даже легком! В этом случае томатный сок усилит имеющийся эффект (проверено на собственном опыте).

Свежевыжатый **виноградный сок** содержит витамины В2, В1, А и С. Натуральный виноградный сок улучшает обмен веществ, ускоряет пищеварение, удаляет из организма шлаки, помогает при очищении организма и используется при похудении. Наличие

большого количества минералов в соке способствуют очищению крови и кровообразованию, очищению печени. Не рекомендуется употреблять его людям, склонным к сахарному диабету.

Апельсиновыйсок, как и все цитрусовые, богат витамином С, способствующим повышению тонуса, снижению усталости и укреплению кровеносных сосудов. Его употребление поможет избежать простуды. Полезен при атеросклерозе и гипертонии, но если у вас язва желудка или двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, обострение воспалительных заболеваний кишечника, апельсиновый сок лучше не пить. Можно разбавлять его водой в соотношении 1:1.

Арбуз - великолепное мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. **Арбузный сок** выводит из организма избыток холестерина.

Гранатовый сок содержит значительное количество глюкозы и фруктозы, органические кислоты (с преобладанием лимонной кислоты), водорастворимые полифенолы и 15 аминокислот, в том числе 6 незаменимых, витамины: С, В1, В2, Е, А, РР и другие микроэлементы. Рекомендуется при лечении гипертонии и болезней желудочно-кишечного тракта. Способствует повышению уровня гемоглобина в крови.

Капустный сок содержит легкоусвояемые углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу), аминокислоты, соли калия, натрия, кальция, магния, железа, аскорбиновую, никотиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, тиамин, рибофлавин, биотин, витамин К. Капустный сок рекомендуется употреблять как средство профилактики язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако людям с уже имеющимся гастритом или язвой желудка и двенадцатиперстной кишки капустный сок противопоказан.

Морковный сок - источник многих витаминов и минеральных солей. Особенно полезен детям и людям с ослабленной иммунной системой благодаря высокому содержанию в нем каротина, наличию комплекса витаминов группы В, С, К; железа, калия, кальция, кобальта и других минеральных веществ. Важно: витамин А, содержащийся в моркови, не усваивается организмом без жиров, поэтому необходимо добавлять в сок ложку растительного масла, или, например, заесть стакан сока хлебом со сливочным маслом.

Тыквенныйсок богат витаминами: В, А комплекс и С. Благодаря этому он является прекрасной подпиткой для кожи и нервной системы. Все сорта тыквы содержат большое количество витаминов и минералов, много природного сахара. Тыквенный сок очищает организм и пищеварительную систему. Полезен при заболеваниях мочевого пузыря, почек, кожи, при запорах. Иногда его рекомендуют женщинам с воспалением придатков.

Свекольный сок известен своим кроветворным свойством. Благодаря содержанию очень высококачественного железа (оно значительно лучше усваивается по сравнения с искусственно созданными формами), он способствуют образованию эритроцитов и снабжению кислородом всех органов тела. Свекольный сок обновляет кровь, насыщая ее минералами и натуральными сахарами, поэтому он широко применяется для лечения малокровия (анемии). Однако чистый свекольный сок может вызвать головокружение и тошноту, поэтому лучше всего его потреблять пополам с морковным соком. Свекла и свекольный сок противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Свежий **огуречный сок** сочетает элементы, в которых нуждаются наши ногти и волосы; он предотвращает расщепление и выпадение волос.

Не лишней будет консультация с врачом по поводу взаимодействия соков и принимаемых вами лекарственных препаратов. Например, как пишут Mednovosti.Ru, специалисты сестринской школы при медицинском центре Университета Рочестера (Великобритания) показали, что при взаимодействии грейпфрутового сока с некоторыми лекарствами в организме могут развиться определенные опасные физиологические процессы. Дело в том, что этот сок содержит вещества, воздействующие на так называемые микросомальные ферменты печени, специфические белки, участвующие в защите организма от токсичных веществ. На их функции также влияют и некоторые лекарственные препараты, например антибиотики, гормональные контрацептивы и противоопухолевые средства.

Будьте здоровы!

Автор - **Елена Яблокова**
Источник