

Сок березы — приятный, сладковатый, со специфическим тонким ароматом.

Березовый сок (березовица) — это весьма ценный напиток. С точки зрения витаминного и минерального состава это одним из богатейших природных напитков.



В нем обнаружен обширный перечень витаминов:

A (ретинол) нужен для зрительных органов и иммунной системы;

B1 (тиамин) регулирует обмен жиров и углеводов в разных органах;

B2 (рибофлавин) способствует кроветворению и усвоению железа;

B4 (холин) поддерживает печень и регулирует метаболизм;

B5 (пантотеновая кислота) стимулирует обновление кожных покровов;

B6 (пиридоксин) нужен для синтеза серотонина, участвует в выведении из организма токсинов;

B7 (биотин) влияет на нервную систему, кожные покровы;

B9 (фолиевая кислота) важна для роста клеток, нормализует кишечную микрофлору;

B12 (цианокобаламин) стимулирует мозговую деятельность и улучшает память;

C (аскорбиновая кислота) укрепляет иммунитет и сосуды;

витамин **D** обеспечивает усвоение кальция и фосфора;

E (токоферол) является мощным антиоксидантом;

PP (ниацин) нормализует обмен веществ и энергий в клетках.

В состав напитка входит также большое число разных минералов и микроэлементов:

натрий регулирует водно-солевой обмен;

калий и магний нужен для правильной работы сердца и мозга;

йод необходим для щитовидной железы;

марганец обеспечивает правильное формирование костей;

железо важно для кроветворения и иммунной системы.

Противопоказаний у этого целебного напитка мало: индивидуальная непереносимость и аллергическая реакция.