

Сочный и вкусный «глоток жизни»



Сок - уникальный напиток, оказывающий на организм положительное влияние. Соки тонизируют, отчищают от шлаков, повышают иммунитет, содержат огромное количество витаминов и полезных веществ.

Клюквенный сок или морс. Чемпион среди всех напитков: низкокалорийный, богатый витаминами С и Е, способный бороться с инфекциями мочевыводящих путей. Содержит полезные вещества флавонолы.

Томатный сок. Строго говоря, томат — это фрукт, поэтому такой сок относится к фруктовым. Калий, витамин С, фолиевая кислота — лишь немногие из длинного перечня полезных веществ,

которые есть в этом соке.

Свекольный сок. Лучший овощной напиток, благотворно сказывающийся на сердечно-сосудистой системе. Свекольник и даже борщ — тоже полезны, хотя и не настолько, как чистый сок этого овоща.

Яблочный сок. Особенно ценный вариант — с мякотью. Интересно, что промышленные соки даже чуть-чуть полезнее натуральных — по крайней мере, с точки зрения витамина С: в коммерческих продуктах его содержится больше, чем в настоящих яблоках с дерева.

Персиковый сок. Обеспечит здоровую сияющую кожу, укрепит защитные функции организма, ускорит рост волос и ногтей, а также обострит восприятие вкусов и запахов.

Компот или нектар из чернослива. Настоящая кладовая витаминов: В2, В3, В6, С, К — правда, употреблять этот напиток стоит не в чистом виде, а разбавляя водой. К слову, обладает слабительным эффектом.

Гранатовый сок. Лучший выбор для тех, кому необходим витамин К: то есть, для людей, страдающих от атеросклероза, повышенного тромбообразования, проблем с сердцем и костями.

Морковный сок. Питательный низкокалорийный напиток, рекордсмен среди нектаров по содержанию природного витамина А (β-каротина). Наряду с этим продукт богат калием, фосфором, магнием и железом. При регулярном потреблении сока повышается острота зрения, усиливается иммунитет, улучшается холестериновый метаболизм.

Апельсиновый сок. 138% дневной нормы витамина С содержится в одном стакане свежевыжатого апельсинового сока! При этом неважно, с мякотью он или без: полезно в любом случае.

Грейпфрутовый сок. Витамин Е, фолиевая кислота, калий, витамин С — в грейпфрутовом соке есть много полезного. Однако он обладает уникальным свойством: крайне плохая сочетаемость с огромным количеством лекарств. Если вы лечитесь от различных хронических заболеваний или проходите онкотерапию, его категорически важно исключить. Да и вообще, не запивайте грейпфрутовым соком никакие таблетки.

Сок из темного винограда. Доказано, что этот напиток снижает уровень вредного холестерина. За счёт этого улучшается работа сердца и сосудистой системы, исчезает одышка, снижается артериальное давление.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*