

В самом соку! Какие напитки полезнее



Сейчас, в сезон свежих овощей и фруктов, самое время подкормить свой организм витаминами и другими полезными веществами. Поэтому смело чередуйте свежие овощи и фрукты с приготовленными из них соками – это полезно.

Кстати, есть категория людей, которым предпочтительнее употреблять именно напитки, а не плоды. Это прежде всего люди с хроническими заболеваниями пищеварительного тракта, чей

организм плохо переваривает клетчатку, которой так богаты свежие овощи и фрукты. В соках с мякотью её хоть и меньше, но она тоже присутствует. Поэтому в этом случае лучше выбирать осветлённые соки. Именно соками лучше заменить свежие плоды пожилым людям либо совсем маленьким детям, которым бывает непросто разжевать яблоки, морковку и груши.

Покупая сок в магазине, обязательно обращайте внимание на его состав, чтобы это был именно сок, а не сокосодержащий продукт. С точки зрения пользы для здоровья предпочтение отдавайте сокам без сахара, особенно полезны будут соки с мякотью.

Самый низкокалорийный из фруктовых соков – грейпфрутовый, он содержит меньше всего сахара и много пектина, растительных волокон, витамина С.

Вишнёвый сок способствует лучшему восстановлению после физических нагрузок, а также помогает бороться с бессонницей, полезен при заболеваниях печени и для укрепления сосудов при варикозе.

Апельсиновый сок стимулирует работу мозга и является источником витамина С. Один стакан может удовлетворить суточную потребность человека в этом витамине, особенно полезен он при хронических стрессах.

В состав виноградного сока входят флавоноиды и другие полезные вещества, которые способствуют снижению высокого давления и «плохого» холестерина. Наибольшими целебными свойствами обладает тёмный виноград, содержащий много антиоксиданта ресвератрола, и соответственно полезнее сок из тёмных ягод.

Гранатовый сок содержит более 100 различных веществ, обладающих антиоксидантным действием. Один стакан этого напитка в день заметно снизит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. Кроме того, он прекрасно возбуждает аппетит, поэтому его полезно давать детям-малоежкам и страдающим отсутствием аппетита взрослым.

А вот соки из плодов с мякотью – персиковые, абрикосовые, тыквенные, томатные – напротив, хорошо насыщают и при диете вполне заменяют приём пищи.

Томатный сок к тому же содержит много антиоксиданта ликопина и особенно полезен мужчинам для профилактики заболеваний простаты, а также для защиты от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Томатный сок можно употреблять при сахарном диабете и нарушениях углеводного обмена. Кроме того, помидоры содержат вещества, повышающие выработку серотонина – гормона, снижающего нервное напряжение. Скорее всего, именно поэтому в самолёте многие предпочитают именно томатный сок.

Грушевый сок богат пектином – веществом, помогающим выводить токсины. Кроме того, этот сок улучшает пищеварение и работу кишечника. Таким же действием обладают сливовый и тыквенный соки.

Про то, что морковь и сок из неё содержат каротин, знают, наверное, все. Но недавно учёные обнаружили в этом корнеплоде ещё и фитонциды. Аналогичные вещества содержатся в луке и чесноке и обладают таким же бактерицидным действием.

Свекольный сок содержит в себе липотропное вещество бетаин, которое помогает нормализовать холестериновый обмен и стимулирует выделение из печени жира. Таким образом, свекольный сок полезен при ожирении и жировом гепатозе, гипертонии и атеросклерозе.

Свежевыжатые соки нужно выпить в течение получаса после их приготовления. Содержащиеся в них бактерии быстро размножаются, ферменты и кислород нарушают состав продукта, поэтому хранить фреши в холодильнике не имеет смысла.

Лучшее время приёма – между едой. Если выпить сладкие фруктовые соки непосредственно перед трапезой или сразу после, то возможны неприятные ощущения: вздутие живота, газообразование из-за активных процессов брожения. При склонности к этим явлениям лучше разводить соки водой в соотношении 2:1 или даже напополам.

Соки оказывают общеукрепляющее действие. Но больше не значит лучше. Одного стакана свежевыжатого сока в течение дня вполне достаточно. Очень сладкие и кислые соки лучше пить через соломинку, чтобы снизить действие сахаров и кислот на зубную эмаль и защитить зубы от кариеса.

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