

Консультация на тему:

«ВСЕ ПРО СОКИ»

Сок - полезен: никто в этом не сомневается. Но какой выбрать из богатого ассортимента, чтобы он наилучшим образом повлиял на наше здоровье?

АБРИКОСОВЫЙ сок улучшает состояние кожи, хорошо влияет на печень и сердце, полезен при близорукости.

АНАНАСОВЫЙ сок кроме известного эффекта сжигания жиров имеет еще один "плюс": он обостряет чувства, поэтому его называют "напитком любви"

АПЕЛЬСИНОВЫЙ сок лидирует по содержанию витамина С. Полезен при нервных перегрузках, неврозах, гипотонии и астенических состояниях. Незаменим при отравлениях и простудах. В нем много витаминов группы В.

ВИНОГРАДНЫЙ сок полезен при анемии, общем истощении и упадке сил. Очень полезен детям.

ВИШНЕВЫЙ сок активизирует ферменты, поэтому, выпив стакан сока, почувствуете себя сытой.

ГРАНАТОВЫЙ сок считается кроветворным. Повышает иммунитет. Незаменим при атеросклерозе, малокровии, гипертонии, болезнях желчных путей. Помогает при простудах и бронхитах. Плоды граната богаты витаминами, минеральными веществами, клетчаткой, сахарами. Всего 5 зерен граната способны заменить яблоко и апельсин вместе взятые. Сок улучшает состояние кожи волос, благотворно влияет на работу почек и легких, селезенки и щитовидной железы.

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ сок - средство для нормализации обмена веществ и кровяного давления. Сжигает лишние жиры. Но людям, принимающим лекарства от гипертонии, болезней сердца, аллергии или рака следует быть осторожными: сок грейпфрута блокирует некоторые ферменты, в результате резко сокращается всасываемость одних лекарств, и, наоборот, увеличивается усвоение других.

ГРУШЕВЫЙ сок препятствует ожирению, поэтому незаменим в разгрузочные дни.

ЛИМОННЫЙ сок снимает головную боль.

МОРКОВНЫЙ сок содержит много провитамина А, от которого зависит острота зрения и красота кожи, а также состояние слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. В нем много калия (полезен при сердечнососудистых заболеваниях и проблемах с почками) и фолиевой кислоты (полезной для женщин, а особо необходимой беременным).

ОБЛЕПИХОВЫЙ сок богат витаминами (А, В1, В2, В3, С, Е) и минеральными веществами (бор, железо, марганец), органическими кислотами и некоторыми видами растительных антибиотиков. Содержит вещества, способные выводить радиоактивные элементы и соли тяжелых металлов. Обладает противоспазматическим и противоопухолевым действием. Благотворно влияет на нервную систему.

ПЕРСИКОВЫЙ сок полезен сердечникам. Содержит соли калия, которые питают сердечную мышцу и предупреждают развитие инфаркта.

СЛИВОВЫЙ сок спасает от запоров, тем самым нормализует работу кишечника.

ТОМАТНЫЙ сок содержит мало калорий. Приготовленный дома богат витамином С. Обостряет память, особенно если чередовать его с виноградным соком. Содержит ликопен, защищающий от рака. Но тем, кто ограничивает себя в соли нужно быть аккуратнее с ним - в нем много натрия.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ сок повышает иммунитет и сжигает жиры.

ШИПОВНИКОВЫЙ сок стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет, возбуждает аппетит, повышает трудоспособность. Полезен при болях в желудке, расстройствах пищеварения. Обладает мочегонным и желчегонным эффектом.

ЯБЛОЧНЫЙ сок богат железом В нем много калия и бора - элемента, укрепляющего кости. Гасит сверх активность мозга, помогая ему сосредоточиться на главном.

Некоторые соки (такие, как, лимонный, гранатовый, облепиховый, шиповниковый, грушевый, сливовый, вишневый) невозможно пить неразбавленными. Следовательно, их нужно разбавлять водой в нужной концентрации - а это уже нектар. Но полезных свойств при этом у нектара ничуть не меньше.

ВСЁ ВЫШЕСКАЗАННОЕ ОТНОСИТСЯ ТОЛЬКО К СВЕЖЕВЫЖАТЫМ СОКАМ, которые нужно употребить максимум через 10 минут после приготовления.