

## 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.**