

Соки и нектары



Соки фруктов и овощей считаются самой важной частью пищевого рациона организма. Сок желательно пить в свежем виде, так как спустя 10 минут он теряет свои полезные свойства. При употреблении соков организм получает нужные ему витамины и минеральные вещества, сохраняет красоту и здоровье, повышает уровень энергетики и здоровья. Соки не требуют энергетических затрат на всасывание, сразу же включаются в обмен веществ и благотворно влияют на восстановительные процессы организма. В народной медицине соки применялись с древнейших времен и чаще всего их использовали для лечебных целей. Благодаря наличию органических кислот, которые вызывает слюноотделительный рефлекс полости рта, соки широко используются в жаркое время года для устранения жажды.

Яблочный сок содержит много минеральных веществ и витаминов. Свежий сок богат углеводами, органическими кислотами, клетчаткой, белками. Хорошо выводит из организма шлаки и почечные камни, так как сок богат пектинами. Сок полезен людям, болеющим частыми бронхитами, имеющим проблемы с легкими, курящим, так как хорошо защищает органы дыхания. Сок содержит в себе много железа и желателен при малокровии.

Грушевый сок содержит много пектиновых соединений и клетчатки, которые улучшают работу пищеварения и кишечника. Используется как мочегонное средство и оказывает бактерицидное средство на организм. Очень полезен грушевый сок людям с проблемами почек и склонным к заболеваниям системы кровообращения. Сок рекомендуется как жаропонижающее средство при циститах и невритах.

Апельсиновый сок содержит большое количество витамина С, хорошо укрепляет стенки сосудов, полезен при заболеваниях печени, при гипертонии, атеросклерозе. Сок рекомендуют для укрепления защитных сил организма, для профилактики и лечения простудных заболеваний. Помогает укрепить кровеносные сосуды и снять усталость. Повышает иммунитет. Апельсиновый сок противопоказан при

расстройствах кишечника, гастрите с повышенной кислотностью, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ананасовый сок содержит бромелайн - это вещество, которое улучшает жировой обмен, полезен для снижения веса и омоложения организма. Расщепляет жиры и выводит их из организма. Сок незаменим при ангине и заболеваниях почек. Ананасовый сок рекомендуют при тромбозах и отеках.

Лимонный сок содержит большое количество витамина С, сахара и калия. Помогает при лечении многих болезней, снимает утомляемость организма, увеличивает работоспособность. Рекомендуется при авитаминозе, улучшает деятельность мозга, память. Противопоказан лимонный сок людям с обостренным гастритом, при язвах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при сильном воспалении горла и ротовой полости, при панкреатите и гипертонии.

Сок киви рекомендуют при заболеваниях сердца. Он позволяет сжигать жиры, которые блокируют артерии и образуют тромбы. Сок способствует нормализации давления

Морковный сок действует на работу пищеварительной системы, обладает общеукрепляющим действием. Повышает иммунитет, очень полезен для зрения и укрепления зубов, так как в нем содержится много каротина, витамина Е, кальция, микроэлементов, магния, железа, фосфора. Повышает тонус, укрепляет нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма к инфекциям. Желательно разбавлять морковный сок с апельсиновым или яблочным соками. Морковный сок очень полезен маленьким детям, как поливитаминное средство.

Томатный сок очень полезен в сыром виде. В нем содержится много яблочной, лимонной и щавелевой кислот, кальция, натрия, магния. Томатный сок это мощный антиоксидант, продлевает молодость, избавляет от чувства голода.

Свекольный сок содержит в себе большое количество сахара, железа, витаминов, йода, аминокислот, марганца. Сок хорошо очищает почки, печень, желчный пузырь, сосуды, улучшает состав крови, стимулирует работу лимфатической системы, повышает сопротивляемость к вирусам, восстанавливает силы. При постоянном употреблении свекольного сока улучшается обмен веществ, укрепляется организм, сохраняется свежесть лица. Сок улучшает память, расширяет кровеносные сосуды. Применяется при гипертонии, при бессоннице и нервозе. Сок свеклы смешанный пополам с лимоном и медом пьют при гипертонической болезни и простуде. Способствует лучшему заживлению ран при наружном применении.