Многие, в летнее время года, с повышенным усердием употребляют в пищу различные ягоды и фрукты, тем самым считая, что они, как следует, запасаются витаминами на весь год. Однако, этого далеко не достаточно для того чтобы насытить организм витаминами на столь продолжительное время.

*О пользе соков* людям было известно еще в глубокой древности, люди считали, что употребляя соки в растений человек получает и их жизненную силу.
Употребление свежевыжатых фруктовых и овощных соков поможет сохранить здоровье и красоту, повысить уровень энергетики организма, приобрести гибкость суставов. Включая в ваш рацион свежие овощные и фруктовые соки вы повышаете свою энергетику, жизненные процессы в организме усиливаются, запускаются процессы саморегуляции.

Регулярное употребление соков благоприятно действует на
активизацию обмена веществ;
в организм поступают полезные витамины и минералы в натуральном виде;
улучшается работа ЖКТ благодаря содержанию клечтатки в мякоти соков;
повышается иммунитет и даже снижается холестерин крови;
происходит выведение лишней жидкости из организма.

К **полезным свойствам апельсинового сока** можно отнести высокое содержание витамина С, апельсиновый сок укрепляет стенки сосудов, полезен при гипертонии, атеросклерозе, при заболеваниях печени. Полезен апельсиновый сок для укрепления защитных сил огранизма, повышения иммунитета. Он прекрасно освежает, снимая усталость. 

**Томатный сок** содержит много лимонной, щавелевой и яблочной кислоты, а также в нем много натрия, магния и кальция. Томатный сок нормализует обмен веществ. Но **полезен только сырой томатный сок**, при консервировании полезные кислоты из органических превращаются в неорганические, что не приносит пользы для организма и может способствовать образованию камней в почках. Томатный сок избавляет от чувства голода. Это мощный антиоксидант, продлевающий молодость.

**Виноградный сок полезен** сердечникам. Он препятствует образованию тромбов. Укрепляет сердечную мышцу и выводит лишнюю жидкость из организма **абрикосовый сок**. Но он слишком сладкий, поэтому не полезен диабетикам и худеющим.

**Грушевый сок полезен** для улучшения пищеварения и работы кишечника. Грушевый сок богат клетчаткой, в нем много пектина, он обладает мочегонным действием. Грушевый сок полезнго пить при болезнях системы кровообращения.

**Сливовый сок полезен** при заболеваниях желудочно - кишечного тракта. Он выводит лишнюю воду и соль из организма, обладает мягким слабительным действием.

**Морковный сок** обладает обладает общеукрепляющим действием, благотворно действует на работу пищеварительной системы. 

**Свекольный сок** очень мощно стимулирует работу кишечника, очищает организм от шлаков и токсинов.



**Свекольный и морковный соки** пьют разбавленными. Морковный разбавляют яблочным или апельсиновым соком. Морковный сок полезен для зрения, он повышает иммунитет, так как в нем много полезного для зрения и кожи каротина.

**О пользе яблочного сока** говорит больше количество витаминов и минеральных веществ, находящихся в легкоусвояемой форме. Свежий яблочный сок богат органическими кислотами, углеводами и белками, клетчаткой, витаминами и дубильными веществами. Яблочный сок богат пектинами, выводящими из огранизма шлаки, почечные камни. Пектин создает в кишечнике желеобразную массу и выводит токсины из организма. Полезен яблочный сок и при [**малокровии**](http://bezdietu.ru/anemia.php), так как содержит много железа. Полезен он и жителям крупных городов, страдающих от загазованного воздуха и недостатка кислорода. Яблочный сок помогает быстро восстановиться при физической нагрузке, полезен он и для кожи, ногтей и волос, а еще яблочный сок рекомендуют пить при запорах, проблемах с пищеварением, для профилактики простудных заболеваний. Яблочный сок полезен при воспалении суставов, артритах, артрозах, заболеваниях печени. Его рекомендуют пить детям, людям с сердечно - сосудистыми заболеваниями, при гастрите с пониженной кислотносью. Но яблочный сок не рекомендуется пить при обострении гастрита, панкреатите, язве и ряде других заболеваний. 

**Ананасовый сок полезен для снижения веса** так как содержит бромелайн, вещество улучшающее жировой обмен. Он помогает ращеплять жиры и выводить их из организма.

Много железа и в вишневом соке. **Вишневый сок** содержит фолиевую кислоту, которая укрепляет стенки сосудов. Но вишневый сок противопоказан при язве желудка и при повышенной кислотности.

**Клюквенный сок** повышает иммунитет, обладает противоопухолевыми свойствами, помогает при инфекциях мочевыводящих путей, очищает организм от токсинов и шлаков.

**Лимонный сок** обладает всеми достоинствами цитрусовых, но на любителя.

**Огуречный сок** действует как мочегонное, нормализует давление, улучшает зубную эмаль. 

**Картофельный сок полезен** при заболеваниях желудочно - кишечного тракта. Он нормализует работу пищеварительной системы, полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Капустный сок** нормализует жировой обмен. Способствует [**очищению кишечника**](http://bezdietu.ru/ochistka.php).

**Гранатовый сок** очень полезен худеющим. Он способствует сбросу веса даже больше чем ананасовый и мандариновый соки, особенно после 40 лет. 

При употреблении соков следует соблюдать меру, злоупотреблять соками не следует.



**Вред соков и фруктозы**

**Благодаря рекламе, все больше людей стремятся компенсировать недостаток витаминов с помощью различных соков, ассортимент которых неизменно увеличивается.**

 **Но не все знают о том, что соки могут нанести вред здоровью. Так, североамериканские диетологи установили, что безмерное пристрастие к фруктовым сокам «из супермаркета», может привести к раку прямой кишки из-за значительного содержания в них фруктозы.**

**Фруктоза – плодовый сахар содержащийся в сладких фруктах и ягодах, при излишнем ее потреблении провоцирует формирование опухолей, а также множит риск возникновения гипертонии, слабоумия, сердечных и почечных заболеваний.**

**Проблема в том, что в плодах, фруктозы существенно меньше, чем в соке, к тому же, свежие фрукты содержат много полезной клетчатки, витаминов и антиоксидантов, которые не дают модифицироваться клеткам в опухоли и развиться многим болезням. Тогда как при приготовлении соков, количество полезных веществ резко понижается – зато растет концентрация опасной, в высоких количествах, фруктозы.**

**К тому же, по заявлению Уэльских исследователей, замена консервированных соков на «фреши», лишь отчасти решает проблему их вреда. Стакан свежеотжатого сока, все равно содержит многократно больше плодового сахара, чем плоды того же веса.**

**По этой и некоторым другим причинам, Объединение английских диетологов советует заменить сок свежими фруктами, а если уж пить соки, то не более 150 мл в день.**

**При воспроизведении текста статьи Соки - вред, польза и витамины, целиком или частями, активная ссылка на сайт cooktips.ru обязательна.**

****

**О вреде некоторых продуктов:**

* [Вред от кефира](http://cooktips.ru/article/vred_ot_kefira.html) **- не стоит употреблять его детям, поскольку процесс брожения при производстве идет с образованием алкоголя.**
* [Картофель может быть вредным](http://cooktips.ru/vegetarianskie_blyuda/vegetarianskie_blyuda_iz_ovoschei/vegetarianskie_blyuda_iz_kartofelya.html) **- не все знают что у картофеля как есть срок годности...**
* [Пить чай бывает вредно](http://cooktips.ru/article/chaepitie_byvaet_vrednym.html) **- чайный танин, может привести к затвердеванию только что съеденных белков...**
* [Не весь зеленый чай безвреден](http://cooktips.ru/article/zelenyi_chai_vreden.html) **- не каждая пачка стоящая на полке магазина с надписью «зеленый чай», таковым является.**

****