

Свежевыжатые соки, а также овощи и фрукты - важная часть здорового питания.

Их потребление приносит множество преимуществ для организма. Так, соки ускоряют метаболизм, укрепляют сердечно-сосудистую систему и придают бодрости. Специалисты уверены, что их регулярный прием в дозированных количествах отрегулирует недостаток важных микроэлементов и витаминов.

О том, какую пользу организму приносят "свежие" Соки рассказывает врач-терапевт городской клинической больницы скорой медицинской помощи #25 **Полина БИРЮКОВА**

- почему же мы должны предпочесть свежевыжатые соки и фрукты с овощами, а не бутерброды с колбасой и газировку? Все очень просто. Блюда и напитки из овощей и фруктов содержат невероятную пользу для организма. Например, соки и сырье – кладезь витаминов А,С,К, группы В, а также кальция, магния, калия, фолиевой кислоты и других важных минералов. Эти микроэлементы поддерживают работу иммунной системы, способствуют обмену веществ и улучшают общее состояние здоровья.

К тому же они богаты антиоксидантами, которые помогают бороться со свободными радикалами, что снижает риск хронизации заболеваний и замедляет процессы старения в организме.

Благодаря тому, что в ряде овощей и фруктов содержится клетчатка, их регулярный прием способствует нормализации работы кишечника и улучшает пищеварение, а свежевыжатые овощные соки легко справляются с функцией детоксикации организма. Отсюда следует простой рецепт как поддерживать здоровье и жизненный тонус многие годы – включить в ежедневный рацион «свежие» соки и различные овощи и фрукты.

А как часто и в какое время дня лучше пить свежевыжатые соки?

- их можно пить в любое время дня, но только не на голодный желудок, потому как в

«свежем» соке есть и природный сахар и фруктовые кислоты, способные вызвать раздражение слизистой желудка. Лучше начните день со стакана теплой воды с лимоном, а уже за завтраком можно выпить морковный, грейпфрутовый или апельсиновый сок. Считается, что именно эти соки помогут более качественно переварить пищу, особенно белкового происхождения.

На самом деле у каждого сока есть своя главная функция. Сок сельдерея практически не содержит калорий, и эффективно очищает печень. Нормализует работу этого важного органа и сок из свеклы. А вот арбузный сок благотворно влияет на нашу кожу и иммунную систему, так как в нем много витаминов А и С, а еще он восполняет водный баланс организма.

В сезон простуд полезным будет лимонно-имбирный и апельсиново-морковный соки. Все эти напитки, однако, надо употреблять в умеренном количестве, за двадцать минут до или через два часа после приема пищи, и не забывать, что самый главный напиток, в котором нуждается наш организм это питьевая вода.

Полезно выпить сок и съесть фрукты и до обеденного приема пищи, потому как они богаты углеводами, а значит, способны быстро повысить уровень энергии в организме и нам снова кажется, что мы готовы свернуть горы. К тому же, благодаря миксу из витаминов и минералов наше эмоциональное состояние значительно улучшится. Я рекомендую всем любителям кофе за обедом заменить его свежавыжатым соком, и вторая половина вашего рабочего дня пройдет заметно продуктивнее.

oblzdrav.volgograd.ru