**Свежевыжатые соки**



Свежевыжатые соки полезны, так как они богаты витаминами и микроэлементами, но всё хорошо в умеренных количествах.

**Апельсиновый сок**. Витамин С, содержащийся в апельсиновом соке, помогает справляться с простудными заболеваниями, авитаминозом, а также является безупречным средством для укрепления иммунитета. В холодное время года рекомендуется выпивать по одному стакану свежевыжатого сока в день, ещё он стимулирует аппетит.

**Яблочный сок.** Яблоко содержит много полезных витаминов. В яблочном соке присутствует большое количество минеральных соединений железа, магния, фосфора. Свежевыжатый яблочный сок нормализует работу кишечника, является помощником в борьбе с бронхитом. Содержит минимум калорий.

**Морковный сок.** Морковный сок среди других свежевыжатых овощных соков является абсолютным лидером по содержанию полезных микроэлементов и совместимости с другими овощными и фруктовыми соками. Ни один другой овощ не содержит столько бета-каротина, как морковь, а также он полезен при малокровии. Перед употреблением всё-таки желательно проконсультироваться с врачом.

Каротин, который есть в моркови, дыне, абрикосах, полезен для кожи и глаз, а ещё стимулирует рост и формирование костей.

**Сок грейпфрута** обладает способностью ускорять обмен веществ в организме.

**Картофельный** **сок** не является лакомством, но считается хорошим лекарством. (Сейчас он продаётся даже в аптеках.) Особенно он помогает при повышенной кислотности желудка и остром гастрите. Главное, пить его небольшими порциями. Стоит добавить в список также **сок сельдерея**. Полезные свойства сока сельдерея кроются в его богатом составе. Сок сельдерея содержит бета-каротин, витамины группы В, аскорбиновую кислоту. В нём много магния и железа.

Главным недостатком свежевыжатых соков является большое количество сахара, поэтому их нельзя употреблять диабетикам. Натуральные соки также могут разрушить эмаль зубов, в них содержится много органических кислот. Существует ряд «кислых» фруктов − это яблоко, лимон, апельсин, которые запрещается употреблять при болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно при повышенной кислотности желудка. Внимательнее с «фрешами» стоит обходиться и аллергикам, чтобы не вызвать негативную реакцию организма.

Готовить сок нужно непосредственно перед приёмом, так как уже через несколько минут биологически активные вещества, содержащиеся в нём, начинают разрушаться; исключение − свекольный сок, его нужно предварительно выдержать около двух часов в холодильнике, тогда в нём разрушатся вещества, оказывающие вредное воздействие на организм. Пить сок нужно за 30−40 минут до еды, тогда он будет наиболее полезен.

Хорошо смешивать соки! Такая смесь, как морковь, свёкла и сельдерей эффективна при гиповитаминозе. Необходимо внимательно относиться к тому, из чего сделан сок. Овощные соки (за исключением томатного) не стоит пить в большом количестве, их лучше смешивать с фруктовыми, например, с яблочным; морковный и свекольный сок при этом должны составлять не более трети всего объёма. Соки фруктов, содержащих косточки (вишни, сливы, абрикоса, персика), ни с какими другими соками смешивать не рекомендуется. Соки же фруктов и ягод, внутри которых есть семечки, (яблок, винограда, смородины) хорошо смешиваются с другими соками; например, яблочный сок хорошо сочетается с такими овощными соками, как морковный, свекольный и капустный.

Необходимо тщательно мыть овощи и фрукты перед приготовлением соков.

Автор-составитель Глушкова Т.П.