

Долой авитаминоз.





Весенний авитаминоз знаком не понаслышке почти каждому человеку. В это время года особенно остро ощущается усталость и недомогание. Почему? Это наблюдается при недостатке в нашем рационе микроэлементов и витаминов. Необходимо восполнять их недостаток в организме постоянно и тем самым защищать организм от авитаминоза и инфекций. Натуральные соки из овощей и фруктов в этой миссии вне конкуренции. Сейчас практически в любой семье есть бытовая техника, позволяющая без проблем приготовить свежий сок в любом объеме. Домашняя соковыжималка – лучший союзник в борьбе с весенним авитаминозом.

Готовые соки в пакетах, которые можно купить в магазине, не содержат в себе биологически активных веществ и витаминов, в которых наш организм крайне нуждается в начале весны. Выход единственный - готовить соки

самостоятельно. Домашняя соковыжималка – лучший союзник в борьбе с весенним авитаминозом.

Апельсиновый сок

Сок из любых цитрусовых, в том числе и из апельсинов, отличается высокой калорийностью. Свежевыжатый сок из апельсинов усиливает иммунитет и укрепляет сердце. В нем присутствует витамин В9 – одно из его достоинств заключается в том, что он облегчает состояние женщины в период менструации.

Витамин С помогает бороться с простудой и гриппом. Особенность апельсинового сока в том, что он может вызвать раздражение слизистой желудка и вызвать гастрит. Рекомендуется пить его не на пустой желудок. Лучшее время для этого сока - второй завтрак.



Виноградный сок

Пить сок из винограда не следует тем, кто склонен к полноте или страдает сахарным диабетом, потому что в нем содержится внушительное количество глюкозы. Остальным людям очень полезно выпивать каждый день по половине стакана свежего виноградного сока. В соке из винограда содержится калий, фруктоза - этим он полезен для укрепления организма. Антоцианы помогают в работе сердца и сосудов, способствуют приливу энергии и тонизируют организм.

Морковный сок

Его практически не пьют в чистом виде - этот сок лучше соединять со свекольным или яблочным соками, а также с любыми фруктовыми или ягодными отварами - например отваром шиповника. Можно комбинировать морковный сок с другими овощными соками – капустным, кабачковым и другими. Вкус у него довольно сладкий и яркий. Морковь - важный источник провитамина А. Пить морковный сок лучше два раза в неделю. Если употреблять его чаще, то может возникнуть перенасыщение витамином, что пагубно сказывается на печени, и она заболевает. Для того, чтобы витамин А лучше усвоился организмом, лучше в сок добавлять растительное масло или жирную сметану. Сок из моркови усиливает рост полезной микрофлоры в кишечнике, благодаря чему повышается иммунитет.



Свекольный сок

Свежий свекольный сок идеален в очищении организма от токсинов, незаменим после



обильной трапезы. Этот сок предотвращает образование недоброкачественных клеток, ускоряет обменные процессы, в том числе выводит молочную кислоту. Очень полезна свекла тем, кто мечтает уменьшить свой вес. В свекольном соке в большом количестве содержатся вещества, которые улучшают обмен и воздействуют на кишечник, расслабляя его и способствуя комфортному опорожнению. Пить сок из свеклы в чистом виде не надо - лучше смешать его с другими соками: например, из моркови или яблок. После приготовления сока из свеклы не следует его пить сразу - пусть постоит минут 30 или 40 в холодильнике. За это время из него успеют улечься неблагоприятные для организма соединения.

Тыквенный сок

Сок из тыквы очень хорошо очищает организм, нормализует обменные процессы. Сок способствует регенерации клеток, делает крепкими зубы, десны, кости. В разгрузочные дни он просто незаменим. Специалисты по диетологии не выявили противопоказаний при употреблении тыквенного сока – его можно пить и тем, кто абсолютно здоров; и тем, кто вынужден по состоянию здоровья придерживаться разных ограничений в питании. Детям, взрослым и пожилым людям тыквенный сок одинаково полезен.





Томатный сок

Известен своей низкой калорийностью. Полезность томатного сока доказана давно. В его составе присутствуют фитонциды, укрепляющие сопротивляемость организма инфекциям и вирусам. Фитонциды очень активны в подавлении процессов брожения в кишечнике. Выпив один стакан свежего сока из томатов, мы тем самым восполняем дневную норму витамина С и провитамина А, так необходимую организму каждый день. Сок богат кислотами, улучшающими обмен, калием, помогающим работе сердечно-сосудистой системы, ликопином, замедляющим старение клеток и организма в целом. Томатный сок сохраняет свойства после тепловой обработки, оставаясь полезным, вещества переходят в форму, легкоусвояемую организмом.

Яблочный сок

Яблоки - распространенный и очень полезный фрукт. Сок из яблок укрепляет иммунитет и чрезвычайно богат витаминами и микроэлементами. Следует помнить, что свежий сок из яблок нужно пить сразу. Всего несколько минут хранения этого сока уменьшают его полезную ценность. Пить его надо в смеси с водой или соединить с другими фруктовыми соками. В чистом виде диетологи его пить не рекомендуют. Оптимальное содержание всех полезных свойств яблочного сока зависит от времени сбора урожая плодов. В плодах осеннего урожая польза существенно большая, чем в яблоках летнего урожая.



Сок из черной смородины.

Черная смородина, сок из нее очень богаты витамином С. Достаточно съесть всего одну горсть ягод, чтобы получить суточную норму данного элемента. Кроме того, в соке велико содержание витамина Р, который помогает организму усваивать аскорбиновую кислоту, витамина Е (токоферол), каротина и витаминов группы В. Удивителен и тот факт, что витамина Е в черной смородине больше, чем в любой другой ягоде (исключением являются лишь облепиха с шиповником и черноплодная рябина).



Сок, как и свежие ягоды, богат калием, кальцием, железом, фосфором, магнием. Кроме перечисленных минеральных элементов, в нем есть пектин и дубильные вещества, велико содержание органических кислот, эфирных масел.

Огуречный сок

Огурец – это настоящая кладезь очень ценного богатства, именуемого структурированной водой. Что это такое? Это жидкость, идентичная той, что находится в организме человека. В природе такая вода есть лишь в экологически чистых местах. Вот и спасаются больные огурцами, пополняя запасы «живой воды» в организме. А здоровые предупреждают заболевания, не допуская наступления недуга. Правда, с удовольствием поедая огурцы, мы вряд ли задумываемся об их пользе, и совершенно напрасно. Потому что по содержанию полезных веществ эти овощи можно отнести к рекордсменам. А уникальное сочетание микроэлементов в огурце позволяет говорить о нем как об одном из полезнейших овощей. Сок растения гораздо питательней самого растения, потому что усваивается он быстрее. Вместе с тем он несет в себе все необходимые полезные свойства. Огуречный сок играет важную роль в урегулировании кислотно–щелочного баланса в организме. Это очень важно как для профилактики здоровья, так и при излечении болезней. Соотношение солей и минеральных веществ в соке огурца способно производить ощелачивающее действие. Это необходимо при сердечно-сосудистых заболеваниях, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при нарушениях в балансе калия и натрия в организме. Калия у нас должно содержаться почти в четыре раза больше, чем натрия. Огуречный сок способствует соблюдению такого соотношения, выводя натрий из организма с мочой.



Облепиховый сок

Облепиха считается решением множества проблем со здоровьем. Она вобрала в себя все лучшее от природы – и витамины, и минералы, и ценные органические растительные кислоты, а также иные активные элементы. Сок из ягод облепихи сохраняет всю пользу облепиховых ягод, он также представляет полный комплект витаминов и важных элементов и считается мультивитаминным соком. Регулярное потребление уже нескольких ложечек облепихового сока способно обеспечить поступление в организм большого числа значимых для здоровья компонентов. Состав витаминов в соке из ягод облепихи разнообразен, так в нем находятся витамины группы В, витамины Е,С,РР,Р и другие. Также в соке из ягод облепихи находятся органические кислоты, кумарины, каротин, флавоноиды, стерины, фитонциды, катехины, а также 15 ценных микроэлементов, среди которых железо, калий, цинк, марганец, бор, магний и другие.