

Какие соки полезны для здоровья

Популярные медицинские журналы ежегодно составляют рейтинги самых полезных продуктов, в том числе и напитков. Представление о влиянии того или иного элемента питания на организм делается на основе последних полученных данных о содержащихся в нем веществах и их свойствах. В этой статье будет рассказано о самых **полезных для здоровья соках**. Самые полезные напитки: гранатовый, черничный, яблочный соки и клюквенный морс.

Гранатовый сок



Гранатовый сок является одним из самых **полезных** и биологически активных продуктов. Содержит большое количество витаминов С, В1, В2, А, Е, РР, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий. **Гранатовый сок** повышает гемоглобин. При регулярном употреблении этого напитка заметно улучшается самочувствие гипертоников, нормализуется работа сердца. В **гранате** содержатся полифенолы, которые способствуют уничтожению свободных радикалов, являющихся причиной раннего старения и множества серьезных заболеваний, предупреждают развитие рака и опухолей.

Следует заметить, что благодаря содержанию большого количества кислоты, **гранатовый сок** может оказывать негативное воздействие на желудок, поэтому необходимо употреблять его в разбавленном виде. Наибольшую **пользу оказывает гранатовый сок** в сочетании с морковным, так как они практически не содержат сахара, тем не менее, обогащая организм большинством необходимых элементов.

Клюквенный морс

Клюквенный морс содержит большое количество органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Наиболее полезными для организма среди кислот являются бензойная, лимонная, янтарная и хинная, из витаминов – В1, В2, В5, В6, К, РР, калий, фосфор, кальций, йод, магний, барий, бор, железо, марганец, молибден, титан, цинк, алюминий. В клюкве содержится уникальное сочетание бетаина, антоцианов, кахетина, флавонолов, препятствующих старению и гибели клеток, образованию свободных радикалов и развитию опухолевых тканей. Одним из самых важных свойств **клюквенного сока** является бактерицидное, поэтому он способствует заживлению десен, убивает бактерии, вызывающие кариес. **Клюквенный морс** выводит из организма шлаки и соли тяжелых металлов, стимулирует умственную и физическую активность, особенно в сочетании с ягодами или настоем шиповника.



Черничный сок



Черничный сок полезен для организма не меньше, чем клюквенный. **Черника** является "дальним родственником" клюквы, в ней содержится почти тот же набор микроэлементов, однако не обладает бактерицидными свойствами, поэтому собранные ягоды быстро закисают. **Черника** обладает уникальным свойством: в ней содержатся специфические соединения антоцианов с гликозидами. Эти соединения активизируют ферменты сетчатки, тем самым улучшая зрение и способствуя быстрому приспособлению глаза к работе в сумерках, темноте или, наоборот, на ярком свете. Ученые установили, что при регулярном употреблении **черничного сока**, можно восстановить зрение более чем на 1,5 диоптрии. А так же улучшает память и внимание детей.

Яблочный сок




В яблочном соке содержится большое количество железа, которое необходимо для нормальной работы кровеносной системы. Этот простой и в то же время уникальный напиток может значительно улучшить дыхание и состояние легких даже у курильщиков со стажем.

Употребление этих **полезных соков** поможет вам сберечь свое здоровье.

Если у вашего ребенка имеются некоторые проблемы со здоровьем, соки могут несколько подкорректировать ситуацию. Также есть типы соков, противопоказанных в том или ином случае. Итак:



- **повысить гемоглобин** помогут соки, богатые витамином С: морковный, томатный, капустный, гранатовый, сок киви;
- **снизить гиперактивность** могут персиковый, абрикосовый, тыквенный, свекольный, сливовый. Давать такие соки следует перед сном;
- **бороться с простудой** помогут апельсиновый, грейпфрутовый, овощные соки;
- **улучшить работу сердца** способны такие соки: яблочный, грушевый, гранатовый, виноградный, томатный, свекольный;
- **проблемы с пищеварением** решат гранатовый, грушевый, тыквенный и персиковый соки;

- 
- при отсутствии аппетита давай ребенку яблочный, брусничный, гранатовый или морковный соки;
 - для укрепления иммунитета хороши морковный, тыквенный, свекольный, смородиновый и огуречный соки.

Очень осторожно нужно давать цитрусовые соки, и внимательно следить за реакцией на них детского организма. Также следует проконсультироваться с педиатром по поводу сокового меню, если кто-то из родителей страдает пищевой аллергией.