**Соки. Только ли польза?**

По мнению специалистов, соки должны быть в рационе каждого человека, особенно в холодные времена года (осенью и зимой), когда витамины особенно важны для нормального функционирования организма.

Интересные факты о соках.

Потребление соков в России значительно ниже, чем в западных странах.

Если вы соблюдаете диету, то употребление овощных соков вам не повредит, так как они подавляют аппетит.

По утверждению специалистов, человеку необходимо 15 минералов и 14 витаминов. В соках содержится соответственно 13 минералов и 11 витаминов.

В пакетированных напитках количество сока очень мало. Если на пакете написано «100% сок» или «натуральный сок» - это восстановленный продукт (изготовлен из обезвоженных фруктов и впоследствии восстановлен при помощи воды и современных технологий). Необходимо покупать продукт с надписью «сок прямого отжима».

Продукт с надписью «нектар» произведен из замоченных в воде остатков отжатых фруктов. Этот процесс повторяют несколько раз, и такая технология называется pulp-wash.

Всем известно, что лекарства не запивают соком – это вредно для организма. А употребление грейпфрутового напитка одновременно с медикаментами может привести печальным последствиям. Это связано с многократным увеличением всасывания лекарства в желудок и ростом его концентрации за небольшой промежуток времени в организме, что вызывает передозировку.

Сок краснокочанной капусты имеет сине-зеленый оттенок. По мнению некоторых медиков, регулярное его употребление является профилактикой развития рака груди у женщин и онкологических заболеваний.

Самым высококалорийным считается гранатовый сок.

Ученые советуют до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, так как он способствует уменьшению мышечных болей.

Польза свежевыжатых соков

Во-первых, свежевыжатые соки (фреши) полезны благодаря витаминам, содержащимся в них. Например витамин С, содержащийся в апельсиновом соке, прекрасно справляется с простудными заболеваниями, а также оказывает поддержку иммунитета. В холодное время года даже рекомендуется выпивать по одному стакану такого фреша. А вот каротин, который есть в моркови, дыне, абрикосах, полезен для кожи и глаз, а ещё стимулирует рост и формирование костей.

Во-вторых, благодаря небольшой калорийности, фреши используются во время диеты в разгрузочные дни. В частности, сок грейпфрута широко распространён среди худеющих способностью ускорять обмен веществ в организме.

В-третьих, такие соки могут даже препятствовать образованию тромбов. Таким свойством обладает виноградный фреш.

Минусы свежевыжатых соков

Польза соков велика, но не стоит переоценивать их целебную силу. Ведь соки – это, в первую очередь, пищевой продукт. К сожалению, еще находится немало людей, которые наивно верят, что каким-то соком или смесью соков можно излечить и язвенную болезнь желудка, и злокачественную опухоль, и малярию, и катаракту, и бесплодие, и десятки других недугов.

Вред соков, как и польза, определяется свойствами компонентов, входящих в его состав. Людям, страдающим повышенной кислотностью и язвенными болезнями категорически запрещено злоупотреблять некоторыми фруктовыми напитками.

 Натуральные соки также могут разрушить эмаль зубов, поэтому рекомендуется пить их через трубочку. Также многие фреши обладают слабительным эффектом, поэтому стоит их пить разбавленными.

Ананасовый, яблочный, виноградный соки способны спровоцировать изжогу и обострение заболевания. Слишком сладкие соки противопоказаны диабетикам и людям с избыточной массой тела. Лучше всего заменить их, более полезными и нейтральными по вкусу, овощными соками.

Будущим мамочкам необходимо на время отказаться от соков с высоким содержанием витамина C. Он повышает тонус матки, что может спровоцировать выкидыш и другие осложнения.

Маленьким детям не рекомендуется давать свекольный сок, т.к. он может вызвать сильное расстройство желудка.

Кроме этого, соки содержат много фруктозы, которая может провоцировать размножение гнилостных бактерий в организме. В соках отсутствует клетчатка, которая необходима для здорового пищеварения. Поэтому на основе натуральных соков лучше готовить смузи из цельных фруктов. Так продукт принесет больше пользы.

Не стоит забывать о различных аллергических реакциях, чреватых болезненными последствиями. Вред натурального сока часто проявляется при неконтролируемом его употреблении.

Натуральные соки являются ценнейшим источником витаминов и полезных веществ. Однако пользу они принесут только при правильном применении, не надо злоупотреблять количеством выпитого сока, пакетированного или свежевыжатого, все полезно с меру. Не лишней будет консультация с врачом о возможных последствиях его употребления.