18 августа – День здорового питания

**Свежевыжатый сок**

Свежевыжатый сок – отличный источник витаминов и полезных веществ. Главный витамин, который содержится во фруктах и овощах – это витамин С. Он укрепляет и защищает иммунную систему, благоприятно оказывает влияние на состояние сосудов, регенерации тканей и является антиоксидантом. В организме он не образуется, поэтому должен поступать извне. Соки – это в первую очередь быстрые углеводы, а быстрые углеводы это энергия. Они быстро всасываются в кровь, полностью усваиваются и легко перевариваются. Это очень важно в период выздоравливания после простудных заболеваний, когда организму требуется много витамина С.

Соки приготовленные из моркови, тыквы, облепихи и из оранжевых плодов, в которых содержится провитамин А – защищают нас от свободных радикалов, повышает стрессоустойчивость и сопротивляемость организма.

Выжимая сок из фруктов и овощей, мы получаем 100% натуральный продукт. Но следует помнить, что витамин С быстро разрушается под воздействием кислорода, поэтому необходимо выпить сок в течение получаса. Исключение это свекольный сок, его рекомендуется подержать в холодильнике 2-3 часа, прежде чем пить.

Выбирая между фруктом, овощем и соком из них, предпочтение отдается цельному продукту. Сок содержит фруктозу и витамины, а во фруктах и овощах имеются пищевые волокна, клетчатка и пектин. Любой фрукт и овощ это еда, клетчатка переваривается медленнее, а это лучше для пищеварительного тракта. Сок же быстро всасывается, повышает выработку соляной кислоты, что может ухудшить состояние желудка.

Свежевыжатые соки противопоказаны при диабете. Сок, как фруктовый, так и овощной, может спровоцировать аллергию. Все цитрусовые из-за повышенной кислотности могут плохо влиять на желудок. Их нельзя употреблять при язвенной болезни желудка, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Эта кислота негативно сказывается и на состоянии зубов. Стоматологи рекомендуют пить сок через трубочку и не чистить зубы после приема сока, а просто прополоскать рот водой. Если постоянно пить соки, особенно яблочный, апельсиновый, томатный и морковный, повышается риск образование камней в почках, поэтому пить соки лучше в перерывах между приемами пищи.

Уважаемые жители г. Борисова и Борисовского района получив информацию о полезности сока и о его недостатках Вы сами должны принять решение и ответственность, что лучше принимать сок или цельные фрукты. Будьте же здоровы!

Варч-валеолог Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова