

Презентация по теме: «Натуральные соки»

- **ПОЛЕЗНЫ ЛИ СОКИ? НАТУРАЛЬНЫЙ СОК - ключ к здоровью**
- Чтобы насытить организм достаточной дозой витаминов, минералов и клетчатки, нужно ежедневно употреблять в пищу определенное и немалое количество овощей и фруктов.
Ведь потребление натуральных соков – лучший способ вернуть себе здоровье и ясность ума.
С этим согласны и диетологи, рекомендующие выпивать не менее 200 мл сока в день – это должно помочь активизировать обмен веществ, улучшить работу желудка, снизить уровень холестерина в крови и в конце концов укрепить иммунитет.
Также натуральные соки используют для лечения сердца и почек. Причем эффект от лечения соками появится через несколько недель, а через 1-2 месяца жидкостная среда организма полностью обновится.

Какие натуральные соки самые полезные?

- Сок, как правило, это источник глюкозы, фруктозы и минеральных веществ. В натуральных соках также высоко содержание пектина, который снижает уровень холестерина и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Соки бывают фруктовые и овощные, концентрированные и в виде нектаров (соков, разбавленных водой). Вот самые полезные виды натуральных соков и то, почему они полезные:



- **Виноградный сок**

Помогает восстановлению поврежденной нервной системы и является полезным при мышечной слабости. Он очищает почки и печень от токсинов и фильтрует кровь, а также значительно снижает содержание плохого холестерина в крови.

- **Морковный сок**

Улучшает зрение, укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни, полезен при увеличении психических и физических нагрузок. Также морковный сок помогает при лечении язвы желудка, раковых образованиях желудка и легких, туберкулеза и анемии. Улучшает аппетит, укрепляет зубы, повышает сопротивляемость к инфекциям.

- **Вишневый сок**

Вишневый сок улучшает обмен веществ, укрепляет организм. Он способствует улучшению аппетита, что нужно учитывать тем, кто сидит на строгой диете. Зато, выпивая по стакану вишневого сока в день, можно существенно улучшить состав крови.

- **Грушевый сок**

Грушевый сок обладает антимикробной активностью и полезен людям с почечными камнями. Было научно доказано, что именно грушевый сок способствует растворению камней и легкому выведению их из организма.

• Гранатовый сок

Гранат богат аскорбиновой кислотой. Его сок рекомендуется при истощении, анемии, атеросклерозе, респираторных инфекциях, бронхиальной астме, стенокардии. Чрезвычайно полезен для людей, подвергшихся радиоактивному излучению (или проведению химиотерапии). Он также помогает при сахарном диабете и желудочно-кишечных расстройствах.

• Томатный сок

Этот сок самый полезный для тех, кто страдает нарушениями обмена веществ и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Содержит много калия, необходимого для поддержания сердечной мышцы.

• Арбузный сок

Является подходящим средством при лечении отеков, связанных с проблемами сердечно-сосудистой системы и почек. Натуральный сок арбуза также укрепляет иммунитет.

• Черно-смородиновый сок

Рекомендуется при дефиците витамина С, анемии, гастрите с пониженной кислотностью, острым бронхите, гриппе и ангине. Натуральные соки черной смородины помогают уничтожить вирусы, повышают иммунитет, обладают общеукрепляющим действием и богаты витамином С.

- **Ананасовый сок**

Он содержит уникальное вещество «бромелайн», который помогает сжигать жир. Этот микроэлемент обладает также и омолаживающим эффектом. Специалисты рекомендуют использовать натуральный сок ананаса при болезни почек и ангине.

- **Грейпфрутовый сок**

Помогает в борьбе с ожирением, улучшает пищеварение, активизирует работу печени и препятствует образованию жира. При регулярном использовании содержание холестерина в крови может снизиться до 18%.

- **Свекольный сок**

Свекольный сок способен улучшить гормональный фон, полезен при анемии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта, а также способен понижать кровяное давление. Его использование должно начинаться с небольшого количества (по 1 столовой ложке) или вместе с другими натуральными соками. Например, с морковным соком, постепенно снижая количество последнего.

- **Капустный сок**

Рекомендуется при болезнях органов дыхания и печени. Малоизвестный факт, что содержание витамина С в капусте гораздо выше, чем в лимоне! Этот сок также снимает боль в животе и очищает организм от шлаков и холестерина.

• Тыквенный сок

Самый полезный сок при нарушениях обмена веществ, ожирении, сахарном диабете, камнях в почках и мочевом пузыре.

• Яблочный сок

Непревзойденное мочегонное средство. Особенно полезен для людей интеллектуального труда. Результаты исследований показали, что вещества, содержащиеся в нем, защищают клетки от окислительного стресса, который приводит к искажению памяти и снижению умственных способностей. Сок также рекомендуется при инфекционных заболеваниях, простуде и лечении гнойных ран.

- **Огуречный сок**

Он является наиболее широко используемым соком в косметологии. Считается, что он способствует уменьшению солнечных пятен, веснушки делает менее видимыми, помогает бороться с жирной кожей и обладает отбеливающим эффектом.

- **Абрикосовый сок**

Укрепляет сердечную мышцу. Его регулярное употребление предотвращает сердечные аритмии.

- **Картофельный сок**

Помогает при воспалении, ожогах, кровотечениях в желудке, заболеваниях кожи (дерматит, экзема, грибковые поражения). Его используют для компрессов – просто нужно смочить соком с мякотью картофеля кусок марли и поместить на больное место.

- **Персиковый сок**

Улучшает работу печени, способствует перевариванию жирной пищи, повышает содержание гемоглобина в крови. В натуральном персиковом соке содержится большое количество бета-каротина (витамина А), кальция, витамина В2. Этот сок рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях и анемии.

- **Сок лайма**

Поддерживает в норме давление крови и является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний сердца. Действует также как сильный антисептик, обладает иммуностимулирующим действием. В сочетании с соком чеснока способен даже подавлять симптомы СПИДа.

- **Сок из красной смородины**

Этот сок рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, язвах, подагре, кожных заболеваниях, ревматизме, простуде.

Возможный ущерб от потребления натуральных соков

- Многие люди считают, что сок из магазина – это природный и, следовательно, полезный продукт, который можно пить в неограниченном количестве. Но это не всегда так по многим причинам:

- Часто такой сок содержит много сахара и калорий. Эксперты обнаружили, что 250 граммовая пачка сока может содержать до 6 чайных ложек сахара. Один литр виноградного сока содержит 1100 ккал, а 1 л яблочного сока – 900 ккал. Большинство магазинных соков способствуют повышению аппетита и тем самым вызывают накопление лишних килограммов. Чрезмерное содержание сахара в них может вызвать диабет.

- На упаковках некоторых напитков написано, что они производятся «без содержания сахара» или «с низким уровнем сахара». Однако, иногда сахар в них заменен искусственными подсластителями. Хотя они и не содержат калорий, но в принципе они не намного лучше сахара.
- Большинство соков содержит много кислот, которые способствуют разрушению зубной эмали. Кислотные соки «поглощают» кальций из организма и, следовательно, должны использоваться с большой осторожностью, особенно при остеопорозе.
- Большое количество сока, принятое в течении короткого времени, может привести к хронической диарее.
- Есть противопоказания для использования натуральных соков: например, неспецифический язвенный колит, гастриты с повышенной секрецией, панкреатит, язва и другие.

- **100% натуральные соки редко встречаются в магазинах и обычно их можно распознать по более высокой цене. Наиболее распространенный способ обработки и производства магазинных соков – разбавление водой сокового концентрата. Сок в магазины почти всегда приходит из другой страны, на месте в него добавляют воду, а затем он продается. К сожалению, в процессе концентрации под воздействием высокой температуры уничтожается половина витаминов, рассеиваются ароматические вещества, а некоторые аминокислоты и углеводы изменяют свою структуру и становятся не полезными для организма.**

- При восстановлении сока в него добавляется не только вода, но и сахар или его заменители, лимонная кислота, натуральные ароматизаторы, даже консерванты. Нектар также может быть получен из восстановленных соков. Это искусственный напиток, сделанный из концентрата, сахара и воды. Иногда в нектары добавляют лимонную или аскорбиновую кислоту (витамин С) и натуральные ароматизаторы. Поэтому лучше всего самому делать натуральные соки с помощью сокожималки.

Рекомендации по приготовлению и потреблению соков:

- Используйте только свежие фрукты и овощи без червей и гнилых частей.
- Фрукты и овощи должны быть чистыми непосредственно перед отжимом.
- Необязательно очищать фрукты с тонкой кожей (яблоки, груши, абрикосы).
- Не отжимайте сок из мягких фруктов (папайя, авокадо, манго, инжир, бананы).

- **Сок пить по меньшей мере за 30 минут до еды.**
- **Для получения максимального эффекта пейте соки небольшими глотками, не позднее чем через 10 минут после приготовления.**

**Спасибо за
внимание!**