

Цитрусовые СОКИ

Дима Дутка

Цели:

Определить пользу и вред

Виды сока

- **Апельсиновый сок**
- **Лимонный сок**
- **Грейпфрутовый сок**
- **Мандариновый сок**

Апельсиновый сок

- напиток восполнит недостаток витаминов А, С, В1, В2, В6, Е. Железо, магний, медь, калий, кальций, цинк и очищает кровь.
- апельсиновый сок имеет в своем составе большое количество сахара, это может усугубить или спровоцировать развитие диабета и появление избыточного веса.

Лимонный сок

- эффективно выводит токсины из организма при регулярном его употреблении.
- лимонный сок имеет ряд противопоказаний: гастрит, язва желудка, дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, гепатит, панкреатит.

Грейпфрутовый сок

- эффективно лечатся заболевания печени, желчного пузыря, желудка (гастрит с пониженной кислотностью), кишечника (метеоризм, диарея, колит)
- противопоказаний к употреблению грейпфрутового сока нет

Мандариновый сок

- Рекомендуется употреблять в терапевтических целях. Сок обладает полезными свойствами при лечении заболеваний дыхательной системы (бронхита, ОРЗ, пневмонии, астмы)
- Не следует употреблять сок имеющим язвенные заболевания желудка или кишечника, а также проблемы с почками.

- все цитрусовые, как и соки из них – высокоаллергенные продукты (исключением, да и то с большой натяжкой, можно считать грейпфрут).