

Які соки корисні для здоров`я малят ?



Популярні медичні журнали щорічно складають рейтинги найбільш корисних продуктів, зокрема напоїв. Уявлення про їх вплив на організм складають на основі останніх отриманих даних про вміст у них речовин та їх властивості. Найкорисніші напої: гранатовий, чорничний, яблучний соки і журавлинний морс.

Гранатовий сік

Гранатовий сік є одним з найбільш корисних і біологічно активних продуктів, містить значну кількість вітамінів С, В1; В2, А, Е, РР, калій, кальцій, залізо, фосфор, магній, натрій. Гранатовий сік підвищує гемоглобін. Якщо регулярно вживати цей напій, то помітно поліпшується самопочуття гіпертоніків, нормалізується робота серця. У гранаті містяться поліфеноли, що сприяють знищенню вільних радикалів, які спричиняють раннє старіння і безліч серйозних захворювань, попереджають розвиток раку та пухлин.

Слід зауважити, що завдяки вмісту значної кількості кислоти, гранатовий сік може негативно впливати на шлунок, тому необхідно вживати його в розбавленому вигляді. Найбільшу користь надає гранатовий сік у поєднанні з морквяним, оскільки вони практично не містять цукру, проте, збагачують організм більшістю необхідних елементів.

Журавлинний морс

Журавлинний морс містить значну кількість органічних кислот, пектинових речовин і вітамінів. Найбільш корисними для організму з-поміж кислот є бензойна, лимонна, бурштинова і хінна, з-поміж вітамінів – В1, В2, В5, В6, К, РР, калій, фосфор, кальцій, йод, магній, барій, бор, залізо, марганець, молібден, титан, цинк, алюміній. У журавлині міститься унікальне поєднання бетаїну, антоціанів, кахетіну, флавонолів, що перешкоджають старіння і загибель клітин, утворення вільних радикалів і розвиток пухлинних тканин. Однією з найбільш важливих властивостей журавлинного соку є бактерицидна, адже він сприяє загоєнню ясен, вбиває бактерії, що спричиняють карієс. Журавлинний морс виводить з організму шлаки і солі важких металів, стимулює розумову і фізичну активність, особливо в поєднанні з ягодами або настоєм шипшини.

Чорничний сік

Чорничний сік корисний для організму не менше, ніж журавлинний. Чорниця є «далеким родичем» журавлини, у ній міститься майже той самий набір мікроелементів, проте відсутні бактерицидні властивості, тому зібрані ягоди швидко закисають. Чорниця має унікальну властивість: у ній містяться специфічні сполуки антоціанів з глюкозидами. Ці сполуки активізують ферменти сітківки, поліпшуючи зір і сприяючи швидкому пристосуванню очей до роботи в сутінках, темряві або, навпаки, на яскравому світлі. Учені довели, що регулярне вживання чорничного соку сприяє відновленню зору більше ніж на 1,5 діоптрії.

Яблучний сік

У яблучному соку міститься велика кількість заліза, що необхідне для нормальної роботи кровоносної системи. Цей простий і водночас унікальний напій морже значно поліпшити дихання та стан легенів навіть у курців зі стажем.

ВЖИВАННЯ ЦИХ КОРИСНИХ СОКІВ ДОПОМОЖЕ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я.