



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



## Правильное употребление овощных соков

### КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ОВОЩНЫЕ СОКИ?

Высокое содержание полезных веществ в овощных соках вовсе не означает, что их нужно пить литрами в любое время суток.

**Для того, чтобы соки из овощей не навредили здоровью, необходимо запомнить несколько правил, связанных с их употреблением:**

**1.** Пить свежевыжатые соки необходимо сразу же после приготовления. Все дело в том, что антиоксиданты и фитонутриенты, присутствующие в химическом составе соков, являются летучими веществами, поэтому их количество в готовом напитке уменьшается моментально. А витамин С при взаимодействии с воздухом разрушается в течение тридцати минут. Единственным исключением из этого правила является свекольный сок. После приготовления дайте ему «отстояться» в течение двух-трех часов. Это необходимо по причине того, что в его химическом составе присутствуют летучие вещества, способные спровоцировать тошноту и расстройство пищеварения.

**2.** Не добавляйте в овощные соки соль и сахар. В случае, если сок очень кислый, можно слегка подсластить его медом. Если же сок кажется вам чересчур концентрированным, разбавьте его водой. Некоторые соки в «чистом» виде пить категорически не рекомендуется. Это, прежде всего, свекольный, который рекомендуют разбавлять водой в соотношении 1:3.

**3.** Соки из редьки, редиса, чеснока и лука рекомендуется добавлять к другим сокам в очень небольшом количестве.

**4.** Пить сок на голодный желудок нежелательно, так как это может вызывать раздражение слизистой. Рекомендуется что-нибудь съесть или сделать пару глотков чая, а затем уже пить сок.

**5.** Употреблять овощные соки лучше через пластмассовую трубочку, так как они лучше усваиваются и не оказывают разрушительное воздействие на зубную эмаль.

**Овощной сок** – не просто освежающий напиток, это концентрат активно действующих веществ. Поэтому игнорировать противопоказания к их употреблению нельзя, иначе можно нанести вред здоровью.

**6.** Начинать употребление овощных соков, надо с 50 мл., постепенно увеличивая количество напитка на 50–70 мл. Суточная доза употребляемого сока должна оставлять от 200 до 450 мл.

**7.** Пить соки желательно в первой половине дня, поскольку они являются энергетиками, способными спровоцировать бессонницу при употреблении в вечернее время суток.

\*\*\*

Соки из овощей содержат минеральные вещества в большой концентрации, а некоторые из компонентов напитка при чрезмерном употреблении могут негативно воздействовать на слизистую желудка, печень, почки и другие внутренние органы. Поэтому не следует забывать о мерах предосторожности при употреблении свежевыжатого сока:

томатный и огуречный соки обладают мочегонными свойствами, поэтому их употребление стоит ограничить людям с наличием камней или песка в почках;

при аллергии на пищевые продукты, следует с осторожностью относиться ко всем видам соков;

при диабете необходимо отказаться от сладких напитков (морковный, свекольный повышают сахар в крови, их стоит употреблять в разбавленном виде),

при заболеваниях пищеварительной системы практически все овощные соки противопоказаны.

Перед приготовлением соков нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями. Обязательно проконсультируйтесь с врачом относительно наличия в рационе того или иного овощного сока.