



Многие считают, что свежевыжатые соки полезны в любых количествах и однозначно безвредны. Однако это не так. Один и тот же сок кому-то помогает, а кому-то может и навредить. Целебную силу соков не стоит переоценивать. Ведь это, в первую очередь, пищевые продукты. Их лечебное воздействие не так сильно выражено, как у лекарств. С помощью соковой терапии нельзя справиться с болезнью, можно лишь поддержать организм.

Будьте внимательны

При некоторых заболеваниях свежевыжатые соки противопоказаны. Так, при язвенной болезни, обострении гастрита и панкреатита не стоит пить кислые соки: лимонный, апельсиновый, яблочный, смородиновый, клюквенный. В них много органических соединений, которые повышают кислотность желудочного сока, могут вызвать изжогу и приступ болей.

Виноградный сок желательно ограничить полным людям и больным сахарным диабетом. В нём слишком много глюкозы и калорий. Нежелательно увлекаться напитками из винограда и при синдроме раздраженного кишечника.

Помните, что многие свежевыжатые соки оказывают послабляющее действие. Поэтому при склонности к поносам их рекомендуется предварительно разводить водой и пить понемногу.

Чтобы получить из свежевыжатого сока полезные вещества и витамины, совсем не нужно пить его литрами, как рекомендуют некоторые "целители". Такие эксперименты над организмом могут нанести вред.

Разумная норма – от нескольких столовых ложек до трех стаканов в день в зависимости от вида сока.

Соковыжималка или терка

Существует мнение, что сок нельзя готовить с помощью электрических соковыжималок,

так как при контакте с металлом разрушаются витамины. Частично этот процесс действительно происходит. Но в последние годы в соковыжималках используют металлы, минимально взаимодействующие с компонентами соков. Если же готовить сок бабушкиным методом, при помощи терки и марли, потеря витаминов всё равно неизбежна. Ведь в этом случае сок довольно долго контактирует с воздухом.

Для наилучшего усвоения

Свежевыжатые фруктовые и овощные соки прекрасно дополняют друг друга. Фруктовые соки богаче сахарами и витаминами, а овощные – минеральными солями. Соки лучше употреблять за 30–40 минут до еды либо в промежутках между приемами пищи. Особенно тщательно эту рекомендацию нужно соблюдать для соков из сладких фруктов. Если выпить сладкий сок после обеда, он может усилить брожение в кишечнике и спровоцировать вздутие живота. Свежеприготовленные соки надо пить сразу. Даже кратковременное хранение в холодильнике снижает лечебную ценность сока, хотя вкус при этом может не меняться. Для каждого из соков есть свои нюансы использования.

Морковный

Свежевыжатый морковный сок – король овощных соков. В нём много бета-каротина, витаминов группы В, калия, кальция, кобальта и других минеральных веществ. Всё это делает морковный сок особенно полезным для детей и людей со слабым иммунитетом и проблемной кожей.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако для его усвоения нужно обязательно сразу съесть какую-то жирную пищу. Лучше всего – салат, заправленный растительным маслом.

Не следует злоупотреблять морковным соком. Из-за избытка того же бета-каротина перегружается печень, а кожа может приобрести желтоватый оттенок. В день рекомендуется выпивать не более полулитра морковного сока. Для витаминной профилактики достаточно половины стакана.

Свежевыжатый морковный сок противопоказан при обострении язвенной болезни и поносах.

Свекольный

В свекольном соке много сахара, есть витамины С, Р, В1, В2, РР. В значительных количествах в нём содержатся соли калия, железа, марганца. Полезные вещества свекольного сока стимулируют кроветворение. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах, перегрузках, бессоннице. Также этот сок улучшает перистальтику кишечника, поэтому является неплохим средством для профилактики запоров.

Но в свежевыжатом соке из свеклы есть вредные соединения, которые разрушаются

при соприкосновении с воздухом. Поэтому перед употреблением свекольный сок необходимо не менее 2–3 часов отстаивать в холодильнике в открытой посуде. К сожалению, некоторым людям свекольный сок противопоказан. Иногда он вызывает тошноту, рвоту, головокружение, учащенное сердцебиение, общую слабость. Привыкать к концентрированному свекольному соку нужно постепенно, начиная с одной столовой ложки в день. Перед употреблением его следует разводить кипяченой водой или отваром шиповника. Можно смешивать его с морковным, капустным, яблочным, сливовым или тыквенным соками. При заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки свекольный сок не рекомендуется.

Томатный

Томатный сок стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, снижает риск возникновения рака. Он очень полезен беременным и кормящим женщинам. Из-за невысокой калорийности его можно смело пить людям с избыточным весом. В свежеприготовленном соке сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике.

Томатный сок нужно пить за 20–30 минут до еды, так как он повышает готовность желудка и кишечника к перевариванию пищи. Добавление соли снижает целебные свойства сока. Вместо соли можно добавить измельченный чеснок и свежую зелень: укроп, петрушку, кинзу.

Противопоказан томатный сок при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита и холецистита.

Капустный

Капустный сок содержит легкоусвояемые углеводы, витамины С, РР, фолиевую кислоту и аминокислоты. Есть в нём соли калия, натрия, кальция, магния, железа. В капустном соке найден особый противоязвенный витамин U.

В связи с этим его используют в теплом виде как средство для профилактики обострений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Теплым свежавыжатым капустным соком рекомендуется полоскать рот при стоматите и воспалении десен.

Кроме того, капустный сок тормозит превращение углеводов в жиры, поэтому полезен при ожирении. Пить его можно за 30 минут до еды и между приемами пищи несколько раз в день.

Несмотря на то, что капустный сок оказывает заживляющее действие на слизистую желудка, в разгар обострения гастрита и язвы его пить нежелательно. А вот в период стихания болей и выздоровления он придется как нельзя кстати.

Тыквенный

Сок тыквы содержит сахарозу, полезные пектиновые вещества, соли калия, кальция, магния, железо, медь и кобальт. Есть в нем витамины С, В1, В2, В6, Е, бета-каротин. Тыквенный сок улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует желчеотделению. Его издавна рекомендуют людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сопровождающимися отеками.

Особо полезен тыквенный сок при заболеваниях почек и печени. Применять его нужно по полстакана один раз в день. При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку сока тыквы с медом, при камнях в почках и мочевом пузыре – по четверти или половине стакана тыквенного сока 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Противопоказаний для приема тыквенного сока практически нет, только индивидуальная непереносимость.

Яблочный

В нём много витаминов С и Р, есть соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Его применяют при атеросклерозе, болезнях печени, мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни. Пектин из яблочного сока с мякотью нормализует работу кишечника. Высокое содержание сахаров и органических кислот способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок. Яблочный сок можно пить без ущерба для здоровья в довольно больших количествах – до одного литра в сутки. Противопоказан свежавыжатый яблочный сок при обострении гастрита, язвенной болезни и панкреатита.

Виноградный

В виноградном соке содержится значительное количество сахара и калия. Его рекомендуют при нервном истощении и упадке сил. В соке винограда темных сортов содержатся вещества, снижающие риск заболевания сердца. Его регулярный прием снижает уровень холестерина и артериальное давление.

Виноградный сок обладает также бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным и отхаркивающим эффектами.

С лечебной целью натуральный виноградный сок нужно пить по полстакана 3 раза в день в течение трех недель. Перед приемом его следует разводить водой в пропорции 1:1.

Не рекомендуется виноградный сок при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, ожирении, хронических воспалительных процессах в легких. Нежелательно употреблять виноградный сок и при склонности к метеоризму.

Цитрусовые

Свежавыжатые соки цитрусовых богаты витаминами С и Р, калием, фолиевой кислотой. Они повышают жизненный тонус, снимают усталость и укрепляют кровеносные сосуды.

Полезны эти соки при атеросклерозе, гипертонии, для профилактики рака. Однако если у вас язва желудка или двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит или панкреатит, то citrusовые соки лучше не пить. Кроме того, нужно помнить, что грейпфрутовый сок может вступать во взаимодействие с лекарствами. Поэтому в период приема многих препаратов он противопоказан.

Гранатовый

Сок граната отлично усваивается, возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка и повышает гемоглобин. Он оказывает мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, антисептическое действие. Обычно его рекомендуют пить в сочетании с морковным и свекольным соками.

Сок граната советуют пить, разбавляя водой. В нём содержится много кислот, которые раздражают слизистую желудка и разрушают эмаль зубов.

Противопоказан свежевыжатый гранатовый сок при гастрите с высокой кислотностью, язвенной болезни и панкреатите.

www.pravda.ru