

О пользе соков

Самый популярный сок – апельсиновый. Его предпочитает больше половины россиян. На втором месте – томатный, на третьем – персиковый, а замыкает четверку лидеров яблочный.

Попробуем разобраться, насколько полезны для здоровья различные соки – любимые и не очень.

- 1. Апельсиновый.** Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выведению из организма холестерина, нормализует работу кишечника.
- 2. Ананасовый.** Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.
- 3. Томатный.** Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- 4. Виноградный.** Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах, анемии и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с неврозами.
- 5. Абрикосовый.** Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.
- 6. Яблочный.** Полезен при нарушении работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.
- 7. Грушевый.** Обладает бактерицидным и мочегонным действием. Рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.
- 8. Сливовый.** Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.
- 9. Грейпфрутовый.** Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости.

10. **Вишневый.** Полезен при малокровии укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).
11. **Тыквенный.** Повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает сон, делает волосы шелковистыми, способствует выведению токсинов из организма, полезен при заболеваниях печени.
12. **Клюквенный.** Полезен для профилактики и лечения инфекций мочеполовой системы, хорош при высокой температуре.
13. **Капустный.** Применяется для снижения веса, полезен при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, ангине, стоматите, воспалении десен.
14. **Морковный.** Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.
15. **Огуречный.** Одно из лучших естественных мочегонных средств, полезен для людей с высоким и низким кровяным давлением, помогает при заболеваниях зубов и десен.
16. **Из петрушки.** Укрепляет стенки кровеносных сосудов, незаменим при заболеваниях мочеполовой системы, нефрите, водянке, метеоризме, катаракте, конъюнктивите, офтальмии.