

## Полезные для здоровья напитки



### *Яблочный сок*

Яблочный сок вкусен, доступен, имеет насыщенный витаминно-минеральный состав, проявляет лечебные свойства. В яблочном соке содержится большое количество железа, которое необходимо для нормальной работы кровеносной системы. Этот простой и в то же время уникальный напиток может значительно улучшить дыхание и состояние легких.

### *Гранатовый сок*

Гранатовый сок является одним из самых полезных и биологически активных продуктов. Содержит большое количество витаминов С, В1, В2, А, Е, РР, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий. Гранатовый сок повышает гемоглобин. При регулярном употреблении этого напитка заметно улучшается самочувствие гипертоников, нормализуется работа сердца. В гранате содержатся полифенолы, которые способствуют уничтожению свободных радикалов, являющихся причиной раннего старения и множества серьезных заболеваний, предупреждают развитие рака и опухолей.

Следует заметить, что благодаря содержанию большого количества кислоты, гранатовый сок может оказывать негативное воздействие на желудок, поэтому необходимо употреблять его в разбавленном виде. Наибольшую пользу оказывает гранатовый сок в сочетании с морковным, так как они практически не содержат сахара, тем не менее, обогащая организм большинством необходимых элементов.

## *Клюквенный морс*

Клюквенный морс содержит большое количество органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Наиболее полезными для организма среди кислот являются бензойная, лимонная, янтарная и хинная, из витаминов – В1, В2, В5, В6, К, РР, калий, фосфор, кальций, йод, магний, барий, бор, железо, марганец, молибден, титан, цинк, алюминий. В клюкве содержится уникальное сочетание бетаина, антоцианов, кахетина, флавонолов, препятствующих старению и гибели клеток, образованию свободных радикалов и развитию опухолевых тканей. Одним из самых важных свойств клюквенного сока является бактерицидное, поэтому он способствует заживлению десен, убивает бактерии, вызывающие кариес. Клюквенный морс выводит из организма шлаки и соли тяжелых металлов, стимулирует умственную и физическую активность, особенно в сочетании с ягодами или настоем шиповника.

## *Черничный сок*

Черничный сок полезен для организма не меньше, чем клюквенный. Черника является "дальним родственником" клюквы, в ней содержится почти тот же набор микроэлементов, однако не обладает бактерицидными свойствами, поэтому собранные ягоды быстро закисают. Черника обладает уникальным свойством: в ней содержатся специфические соединения антоцианов с гликозидами. Эти соединения активизируют ферменты сетчатки, тем самым улучшая зрение и способствуя быстрому приспособлению глаза к работе в сумерках, темноте или, наоборот, на ярком свете. Ученые установили, что при регулярном употреблении черничного сока, можно восстановить зрение более чем на 1,5 диоптрии.

### *Томатный сок*

Томатный сок содержит клетчатку, пектин, бета-каротин, группу витаминов (В1, В2, В5, В6, В9, С, К, Н и РР), а также множество минералов – калий, кальций, сера, йод и другие. Так фолиевая кислота влияет на работу нервной системы, помогает бороться со стрессом и нервными расстройствами. Томатный сок рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с гастритом (с пониженной кислотностью), а также при малокровии. Томатный сок нормализует работу почек и обменные процессы в организме.

### *Тыквенный сок*

Тыквенный сок оптимизирует функционирование желудочно-кишечной системы, помогает справиться с запорами, выводит шлаки, проводит детоксикацию организма. Он понижает уровень холестерина и показатели сахара в крови, полезен при анемии, восстанавливает обмен веществ.

Этот солнечный напиток, благодаря калию и магнию, назначается при сердечно-сосудистых заболеваниях и проблемах с печенью, очищает желчевыводящие пути, регулирует деятельность мочеполовой системы и помогает работе предстательной железы.

Он выравнивает цвет лица, благотворно влияет на общее состояние кожи, является природным антиоксидантом, повышает иммунитет и предохраняет от вирусных инфекций.

**Употребление этих полезных напитков поможет вам  
сберечь свое здоровье и здоровье ваших детей.**