

## «Защитная функция натуральных соков»



**Сок** – является основным источником витамина в суточном рационе человека приводит к серьезным заболеваниям. Натуральные свежевыжатые соки содержат в себе комплекс микроэлементов, который быстро усваивается человеческим организмом и оказывает положительное

влияние на здоровье.

### **В чём польза?**

1. Свежевыжатый сок способствует укреплению иммунитета и восстановлению клеток, а также защищает от образования свободных радикалов. Свежевыжатые соки перед приемом развести водой 1:1.

2. Благодаря низкой калорийности соки считаются замечательным средством для похудения и разгрузочных дней.

3. Некоторые соки, такие как гранатовый, богат на аскорбиновую кислоту, полезен при анемии, респираторных заболеваниях, диабете, способствуют очищению крови, нормализуют уровень гемоглобина и препятствует образованию опухолей.

4. Одним из достоинств натурального сока является способность улучшать работу пищеварения и очищения организма от шлаков и токсинов.

5. Антисклеротическое действие, улучшение зрения, состояния зубов и десен — полезные свойства свежевыжатых соков, содержащих каротин. К ним относятся напитки из дыни, моркови, шпината, черной смородины, персиков, томатов, грейпфрутов.

Главная ценность натурального сока в том, что он помогает мгновенно восстановить силы. Стоит сделать пару глотков и все меняется: проблемы кажутся не такими серьезными, а задачи — сложными.

Регулярное употребление соков, при правильно подобранном питании, ускоряет обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему и повышает работоспособность.

Трудно найти человека, который бы не любил сок. Сок – это первое, что мы получаем в дополнение к грудному молоку. Именно с него начинается наше путешествие по настоящим джунглям продуктов, заполнивших полки наших магазинов. Сок – это вкусно и полезно!