

Натуральные соки из различных плодов и ягод в повседневном рационе человека занимают значительное место. Они необходимы и взрослым, и детям, как больным, так и здоровым. Ценность соков состоит в том, что они:

- обладают** разнообразной вкусовой гаммой;
- утоляют жажду;**
- оказывают** не только целебное, но и профилактическое действие.



Что же такое сок и чем он полезен для организма?

Сок-это жидкий напиток, полученный из различных ягод, фруктов, овощей и т.п.

► Он представляет собой важнейший источник различных витаминов, прежде всего витамина С, В, РР и многих других.

► **Во многих соках**, полученных из плодов жёлтого или оранжевого цвета, содержится значительное количество каротина (провитамин А).

► **Регулярное употребление соков** стимулирует процессы обмена веществ, повышает сопротивляемость инфекциям, способствует стойкости организма в стрессовых ситуациях.

► **Органические кислоты**, содержащиеся в соках, активизируют деятельность пищеварительных желез и тем самым способствуют усвоению организмом пищи.

► **Соки полезны** при целом ряде заболеваний, сопровождающихся пониженной желудочной кислотностью, так как органические кислоты частично компенсируют недостаток соляной кислоты желудочного сока.

► **Соки богаты** минеральными веществами, включая микроэлементы, которые способствуют выведению из организма лишней влаги. Поэтому врачи рекомендуют овощные и фруктовые соки тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Соединения железа оказываются полезными при некоторых формах малокровия.

► **Клетчатка и пектиновые вещества** (а их особенно много в мякоти плодов) улучшают перистальтику кишечника, помогают более полному выведению из организма холестерина. Такие свойства соков позволяют рекомендовать их при атеросклерозе, а также при заболеваниях кишечника.

► **Натуральные соки**, особенно те, в которые не добавлен сахар, малокалорийны, поэтому незаменимы в рационе людей, кому необходимо похудеть.

► **Полезны соки** и при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела и снижением аппетита.

► **Потребность в соках** особенно возрастает зимой и весной, когда свежих овощей и фруктов в нашем меню становится меньше и у многих людей возникает авитаминоз (недостаток витаминов в организме.)



Промышленное производство соков

Большинство соков, продаваемых в магазинах для массового потребления, изготавливаются из концентратов: в пюре тех или иных плодов и ягод после выжимки добавляют различные сиропы. Для увеличения срока хранения продукции,

отдельные производители добавляют в неё стабилизаторы и консерванты. Эти вещества разрешены к применению в пищевой промышленности, но у многих к ним настороженное отношение. Тем, кто предпочитает продукты «без химии», лучше приобретать вместо «долгоиграющих» соков (их срок хранения до 2-3 лет) соки, на упаковке которых есть пометка «без консервантов» (их срок хранения до полутора лет).

Разновидности соков

Существует множество видов соков, отличающихся по вкусу, цвету, терпкости, способам приготовления и срокам хранения.

К наиболее предпочтительным относятся:

► **Осветленные** соки без мякоти пропускают через особый фильтр, на котором задерживаются даже мельчайшие волокна мякоти. Такой сок очень красивый, по цвету и прозрачности он часто похож на вино. Но, к сожалению, вместе с мякотью «уплывают» и многие полезные вещества.

► **Неосветленные.** сок фильтруют только от мякоти, сохраняя полезные вещества.

► **Купажированные** сок, приготовленный из двух видов фруктов или овощей. Первым в «двойной фамилии» указывают тот сок, которого в данной смеси больше. Например, в яблочно-виноградном больше яблочного сока, в абрикосово-сливовом абрикосового. Обычно купажированные соки смешивают в пропорции 3:1. В мультивитаминных соках смешивают до 10 различных видов фруктов или овощей.

► **Сырые соки** - свежавыжатые соки □ являются источником максимального количества витаминов и минеральных веществ.

Они быстро, уже через час после употребления, усваиваются организмом. Пить сырые соки рекомендуется за 30-40 мин. до еды или в промежутках между приемами пищи, но сразу после приготовления. Даже кратковременное хранение их в холодильнике разрушает витамины.

Самый полезный сок получается из сезонных, свежесобранных зрелых и не порченных ягод, фруктов и овощей. К примеру, свежий сок из двух апельсинов полностью восполняет суточную потребность организма в витамине С.

Производные продукты сока

Помимо сока из ягод, овощей и фруктов после их выжимки из пюре или сиропа можно приготовить различные жидкие продукты. Среди них:

► **Напиток** – содержит не более 30% натурального фруктового или ягодного сиропа, остальное □ вода.

► **Нектар** – содержит от 50 до 80% сочной выжимки, большую часть которой составляет не сок, а мякоть, богатая полезными веществами, среди которых пектин, клетчатка и много витаминов.

Есть различные продукты и овощи, из которых можно изготовить только нектар: груша, персик, абрикос, морковь и многие тропические фрукты.

Ежедневное употребление различных натуральных соков - не только обеспечивает полноценное наполнение организма необходимыми витаминами и минералами, но и благоприятно сказывается на Вашем здоровье и настроении.

Автор: Аникеева Т.И., фельдшер-валеолог ГЦЗ
Редактор: Арский Ю.М.
Компьютерная верстка и оформление: Дедух О.В.
Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

Фруктово-ягодные и овощные соки и напитки

