

## Рацион

Сегодня существует два вида соков – это свежевыжатые и пакетированные. Каждый из них имеет свои плюсы и минусы, поэтому, чтобы сделать правильный выбор, необходимо рассмотреть как пользу, так и вред обоих.

## Пакетированные соки

Начнём с наиболее простого и доступного каждому из нас варианта – пакетированного сока, который можно купить в любом продуктовом магазине. Разнообразие таких соков не перестаёт удивлять и увеличивается с каждым днём. На прилавках магазинов можно встретить сок практически из любого фрукта и овоща, но вот нужно ли экспериментировать с подобной экзотикой и не отразится ли это негативно на нашем здоровье?

## Польза

Перед тем как рассказать о пользе сока в пакетах, следует уточнить, что существует несколько его разновидностей. Это сок прямого отжима (восстановленный сок), нектар и морс. Каждый из них имеет особенности производства, разный состав и свойства, поэтому и их влияние на организм будет отличаться.

Самым полезным среди пакетированных соков считается сок прямого отжима. В его составе не должно содержаться ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса и консервантов. Единственной добавкой в пакете с восстановленным соком может быть очищенная вода. Для сохранения свежести и свойств продукта сок пастеризуется и поддается тепловой обработке. Как правило, срок годности у таких соков существенно меньше, чем у всех остальных видов.

Если на пачке с соком написано «Нектар», значит, в нём присутствует от 25 до 50 процентов натуральной фруктовой вытяжки. Всё остальное отводится воде, сахару и лимонной кислоте. Иногда в нектары добавляют аскорбиновую

# Польза и вред соков

Этот напиток используют в качестве дополнения к основному блюду, как десерт или способ утолить жажду



кислоту. Этот вид сока изготавливают из концентрированного фруктового пюре без добавления ароматизаторов, усилителей вкуса и консервантов. Чаще всего нектары делают из тех продуктов, которые имеют слишком густую консистенцию или же особенно насыщенный вкус.

Разновидность пакетированного сока под названием морс содержит в своём составе не более 15 процентов вытяжки из свежих овощей и фруктов. Остальная часть приходится на воду и различные добавки. Здесь допускается присутствие ароматизаторов, консервантов, подсластителей и усилителей вкуса, поэтому польза от морса будет весьма незначительной в сравнении с вышеперечисленными видами пакетированного сока.

Всё остальное, что не попадает под рассмотренные категории сока

в пакетах, с трудом можно назвать соком. Чаще всего это разбавленные концентраты сока, в которых содержится много воды, сахара, усилителей вкуса, ароматизаторов, кислот, стабилизаторов и других химических компонентов, употребление которых не принесёт никакой пользы.

## Вред

Первое, о чём стоит упомянуть, говоря о вреде сока в пакете, это высокое содержание в нём сахара. Как правило, в одном стакане восстановленного сока содержится не менее пяти чайных ложек сахара. Регулярное его употребление в больших количествах может привести к развитию сахарного диабета. Что же касается соков, в составе которых присутствуют различные химические добавки, то их вред очевиден. Употребле-

ние таких соков часто становится причиной язвы желудка, гастрита, аллергии и даже онкологических заболеваний. Стабилизаторы, присутствующие в соках низкого качества, негативно влияют на микрофлору организма и снижают иммунитет. Особенно опасно это для детского организма.

## Свежевыжатые соки

Каждому из нас хорошо известно, что свежевыжатые соки полезны для здоровья и благотворно влияют на состояние и работу организма. Но это не повод употреблять их в больших количествах или заменять соками основные приёмы пищи. Сок, даже свежевыжатый, тоже может нанести вред, о котором некоторые не догадываются. Чтобы избежать подобных нежелательных последствий, давайте рассмотрим подробнее пользу и вред свежевыжатых соков.

## Польза

Несомненно, польза от только что приготовленного натурального сока огромна и неоспорима. Прежде всего, выпивая стакан такого сока, вы получаете колоссальное количество витаминов и минералов, содержащихся в использованном для приготовления сока фрукте или овоще. Кроме того, все они усвоятся организмом гораздо быстрее, чем попавшие в него из твёрдого продукта.

Свежевыжатый сок способен улучшить работу и состояние кишечника, он требует гораздо меньше усилий для усвоения, благодаря чему полученная энергия потратится на очищение организма. Таким образом, при помощи сока можно избавиться от накопившихся в организме вредных шлаков и токсинов.

Что же касается очистки, то разные виды сока оказывают разное воздействие на отдельные органы. Так для очистки печени лучше подойдёт свекольный или капустный сок, а для очистки желудка оптимальным вариантом станет сок из редьки или лимона. Универсальными в этом вопросе являются морковный и яблочный соки, которые воздействуют на весь организм в комплексе.

Сок из свежих овощей и фруктов способен разжижать кровь и уменьшать её свёртываемость, предотвращая таким образом образование тромбов. Кроме того, некоторые соки способствуют выведению из организма вредного холестерина, который тоже негативно сказывается на состоянии кровеносных сосудов.

## Вред

Основным вредным свойством натурального сока является высокое содержание в нём сахара. Если при употреблении целого фрукта усваивание сахара замедляется клетчаткой, то в соке она практически отсутствует, из-за чего он моментально всасывается организмом. Таким образом, употребление большого количества свежевыжатых соков может стать причиной развития сахарного диабета.

Некоторые кислые фрукты, используемые для приготовления соков, содержат в своём составе большое количество агрессивных кислот, способных негативно влиять на зубную эмаль. Поэтому частое употребление этого продукта может негативно отразиться на состоянии зубов. Чтобы этого не допустить, рекомендуется разбавлять свежевыжатые соки чистой водой, снижая этим уровень кислот в напитке.

Ещё одна невидимая опасность – это нитраты, которые могут содержаться в овощах и фруктах. Если ингредиенты для сока были куплены в магазине, вы не можете быть уверены в их качестве и безопасности, так как в сок вместе с витаминами могут попасть пестициды и нитраты, используемые при выращивании продуктов.

Объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму» и т. д. – на стр. 13

## Услуги

\*Газорезка металлоконструкций. Т. 29-00-37.  
\*Кровельные работы. Недорого. Т. 8-912-805-46-35.  
\*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.  
\*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.  
\*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.  
\*Заборы из профнастила и сетки-рабицы. Т. 43-10-66.  
\*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.  
\*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабица. Т. 8-919-117-60-50.  
\*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.  
\*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.  
\*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.  
\*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Пенсионерам скидки. Т. 43-40-24.  
\*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.  
\*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

\*Ворота, заборы, решётки, навесы, двери. Т. 8-912-805-21-06.  
\*Теплицы усиленные. Качество. Т. 43-12-14.  
\*Теплицы. Дёшево. Т. 45-40-50.  
\*Теплицы. Т. 59-11-09.  
\*Ремонт теплиц. Т. 45-04-09.  
\*Кровля крыш. Ремонт садовых домиков. Т. 8-904-801-17-72.  
\*Пластиковые окна, балконы. Т. 45-20-95.  
\*Отделка балконов евравагонкой. Т. 8-912-805-08-46.  
\*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.  
\*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.  
\*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.  
\*Открытие замков, установка. Т. 43-35-34.  
\*Сантехника. Реставрация ванн. Т. 45-20-95.  
\*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.  
\*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.  
\*Сантехмастер. Т. 43-05-41.  
\*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.  
\*Сантехработы. Т. 8-964-248-39-31.  
\*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.  
\*Внутренняя отделочная работа. Панели, вагонка, гипсокартон, замена полов и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

\*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.  
\*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.  
\*Полы, замена. Настил покрытия. Т. 8-909-095-16-19.  
\*Панели, линолеум. Т. 43-95-28.  
\*Ремонт окон. Отделка балконов. Т. 8-909-099-86-68.  
\*Откосы окон и дверей. Т. 8-919-334-58-21.  
\*Покраска, любые площади. Т. 8-963-094-27-28.  
\*Натяжные потолки. Т. 8-9000-755-591.  
\*Шпаклёвка, обои. Т. 8-912-408-71-60.  
\*Печник. Тю. 43-30-64.  
\*Мастер на все руки. Т. 45-05-07.  
\*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.  
\*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.  
\*Спил, выкорчёвка, деревья. Т. 45-06-51.  
\*Откосы. Т. 43-95-28.  
\*Шкафы-купе. Кухни на заказ. Т. 8-908-828-88-88.  
\*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.  
\*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.  
\*Электрик, недорого. Т. 8-906-853-71-99.  
\*Электропроводка. Т. 8-902-861-77-02.  
\*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

\*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.  
\*Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.  
\*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.  
\*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.  
\*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.  
\*Ремонт любых холодильников и «Атлант», «Индезит», «Стинол» и прочее. Т. 59-10-49.  
\*Ремонт бытовой техники. Выезд! Т. 8-9000-65-85-05.  
\*Ремонт телевизоров. Качественно с гарантией. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.  
\*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.  
\*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.  
\*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.  
\*Цифровое ТВ, телеприставки, подключение, антенны. Т. 8-908-589-50-40.  
\*Компьютерщик. Т. 8-982-288-42-86.  
\*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Скидка. Т. 8-952-518-03-56.  
\*Ремонт стиральных машин. Быстро. Недорого. Гарантия. Т. 8-908-064-21-34.

на правах рекламы

\*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 43-42-87, 8-908-042-41-90.  
\*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-900-072-84-47.  
\*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.  
\*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.  
\*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.  
\*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, перевозки. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.  
\*Грузоперевозки. Т. 8-982-329-97-11.  
\*«ГАЗель», грузчики. Город-межгород. Т. 45-35-02.  
\*Грузчики – 140 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.  
\*Грузоперевозки. Грузчики. Недорого. Т. 42-40-66.  
\*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.  
\*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.  
\*«ГАЗели». Грузчики от 150 р. Т. 8-912-806-00-33.  
\*«ГАЗель» недорого. Т. 49-33-52.  
\*Вывезем ваш металлолом. Т. 29-00-37.  
\*Благоустройство захоронений. Плитка. Памятники. Гранит. Т. 8-908-588-89-01  
\*Доставка печатной, рекламной продукции. Т. 8-982-329-97-11.