



## «Польза овощных соков для детского организма»

*Сок – это яркий, сочный и вкусный «глоток жизни».*

Соки – важный источник витаминов, прежде всего, С. Во многих соках, особенно полученных из плодов, имеющих желтый или оранжевый цвет, содержится значительное количество каротина (провитамина А).

Сок из зелени или овощей зеленого цвета, таких как сельдерей, петрушка или укроп, также является очень полезным. Он содержит много железа, витаминов, фолиевой кислоты и хлорофилла, а эти вещества помогают улучшить работу организма и поддерживать его функции в хорошем состоянии.

Капустный сок богат витамином С, потребность в котором возрастает в периоды роста заболеваемости ОРВИ и интенсивных нагрузок на организм. Он также содержит витамины группы В, К и Е, кальций, магний, железо и прочие полезные вещества. Кроме того, капустный сок обладает свойством улучшать пищеварение, он имеет мочегонное действие, помогает снизить уровень холестерина, повышает иммунитет.

Тыквенный сок также представляет собой ценный продукт для нашего здоровья. Он содержит значительное количество клетчатки, которая очищает кишечник от токсинов и улучшает перистальтику. А еще тыква богата витаминами А, С, Е и группы В, железом калием и другими полезнейшими веществами. Тыквенный сок хорошо влияет на состояние кожи, он позволяет снизить уровень сахара в крови, а также укрепляет иммунитет (что особенно важно осенью и зимой).

Чтобы лучше усвоить полезные вещества, которые содержатся в соке, можно добавить в морковный и свекольный сок немного сливок или же растительного масла. Это способствует усвоению витаминов и минералов.

*Однако, овощные соки могут нанести вред, если употреблять их в чрезмерных количествах. Не стоит пить больше 200-300 мл сока в день, чтобы не навредить желудочно-кишечному тракту. Сильно концентрированные соки лучше разводить водой, напоминает специалист. Прежде всего это касается свекольного сока.*

