

Кроме этого, соки содержат много фруктозы, которая может провоцировать размножение гнилостных бактерий в организме.

С осторожностью нужно пить сок тем, у кого есть язвенная болезнь желудка, расстройства желудочно-кишечного тракта, проблемы с почками и печенью.

Наслаждаясь любимым продуктом, знайте меру!

Интересные факты

Клюквенный - способен за счет олигосахаридов и проантоцианидинов, которыми он богат, противостоять воспалительным процессам.

Апельсиновый - оказывает прямое воздействие на мозг человека, улучшая память и внимание, усиливает скорость реакции.

Неорганические нитраты и антиоксидант беталаин, которые находятся в свекле и придают ей яркий оттенок, помогают нормализовать повышенное артериальное давление. Нужно помнить, что сразу выпивать его нельзя, необходимо дать ему немного постоять. У мужчин **гранатовый сок** повышает уровень тестостерона, а у женщин он повышает уровень гемоглобина в крови.

В **манго** содержится очень много флавоноидов, которые снижают риск ожирения.

Морковь содержит в себе много витамина А, который помогает детскому организму расти и правильно развиваться. Провитамин А является каротин – желто-оранжевый пигмент, которого в моркови спрятано 70-80 %. Когда этот провитамин попадает в организм, происходит химическая реакция, превращающая его в ретинол. Эта реакция происходит только при содержании хотя бы небольшого содержания жиров. Именно поэтому во время приготовления морковного сока в него необходимо добавлять немного молока, сливок, сметаны или несколько капель растительного масла.

Сок, выжатый из citrusовых, содержит в себе много аскорбиновой кислоты, которая оказывает влияние на слизистую желудка и на эмаль зубов. В больших количествах витамин С может разъедать поверхность зубов и вызывать кариес, поэтому citrusовый сок нужно пить через соломинку.

Сок красного винограда помогает лучше справиться с физической нагрузкой.



МАДОУ «Детский сад № 58»

Сок полезный, ароматный,
Очень вкусный и приятный!
Пейте взрослые и дети
Лучше сока нет на Свете!



Международный
День Сока

МАДОУ «Детский сад № 58

618417, Пермский край,
г. Березники, ул. В. Бирюковой, 3

Телефон: 8(3424) 20 14 0 4

МО г.Березники, 2025

20 сентября

– Международный день сока

Яблочный, грушевый, персиковый, абрикосовый, апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый, виноградный, сливовый, морковный, гранатовый, клубничный, банановый, облепиховый, свежавыжатый, осветлённый, с мякотью... Производители предлагают широкий ассортимент этих полезных и всеми любимых напитков и их сочетаний.

В 2010 году впервые Международная ассоциация производителей фруктовых соков предложила выделить полезным напиткам особый день. Он стал международным, и в каждом государстве выбрали собственную дату празднования. В России День сока отмечают в третью субботу сентября. Выбор дня праздника был сделан не случайно – в этот период еще тепло и солнечно, но при этом уже идет сбор урожая овощей и фруктов, располагающий к приготовлению свежих вкусных фрешей.

Основная задача праздника популяризовать соки как вкусный и полезный напиток, а также как важный источник витаминов, минералов и других питательных веществ в рационе человека.

Польза соков

В первую очередь зависит от качества и свойств продуктов, из которых их готовят. Например, яблочный сок очищает кишечник от шлаков и токсинов, благотворно влияет на работу почек и на состояние кожи. Делает ее упругой и эластичной. Натуральный яблочный сок снижает холестерин в крови.

Сок из спелых ананасов - настоящая находка для желающих похудеть. Он сжигает жировые отложения, улучшает работу головного мозга, укрепляет сосуды и предупреждает развитие сердечных приступов - инсульта и инфаркта.



Виноградный сок нормализует работу почек и печени, способствует их очищению. Апельсиновый сок помогает восстановить иммунитет, справиться с простудой.

Соки из овощей улучшают усвоение белков и жиров, необходимых для жизнедеятельности организма. Они нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, а также очищают от шлаков и токсинов.

Что необходимо знать при выборе сока?

В настоящее время в нормативной базе стран существует значительная разница в терминах и определениях «сок», «нектар», «сокосодержащий напиток».

Соки делят на следующие категории

1.Натуральные свежавыжатые соки.

Производятся из свежих или сохраненных свежими фруктов и (или) овощей. Употребление такого сока полезно только сразу же, поскольку через 10 минут он теряет все свои витамины. Это — самый лучший и полезный, в нем нет никаких добавок и сахаров.

2.Соки прямого отжима

Консерванты и красители могут содержать соки прямого отжима при промышленном производстве. Технология изготовления таких соков довольно проста: они получены непосредственно из фруктов и овощей и прошедшие стерилизацию для увеличения сроков хранения.

3. Восстановленные соки

Такие соки сделаны из концентрата с добавлением воды. Этот сок производится в несколько этапов:

Из фруктов извлекается вода. С одной стороны, это хорошо, так как значительно облегчает хранение и транспортировку. Когда сок наливается в бутылку и пакеты, то в него снова добавляется то же количество воды.

В такой сок может добавляться сахар. Это обязательно должно быть указано на этикетке. Именно такой вид соков встречается в нашей торговле чаще всего.

Соки также делятся на осветленные, неосветленные и с мякотью.

Для получения осветленного сока убирают все маленькие частицы путем процеживания, фильтрования, отстаивания. Его могут обрабатывать и ферментами.

Неосветленный сок - это сок без мякоти, но с содержанием естественного внешнего вида с осадком и вязкостью.

Сок с мякотью - такие соки содержат мелкоизмельченные частицы мякоти, то есть все активные вещества. Такие соки в основном изготавливают из груш, яблок, вишни, слив, абрикосов и персиков. Сахар в сок

добавляется для улучшения его вкуса. Вишневый, черничный, голубичный, малиновый соки без сахара очень кислые.

Многие специалисты рекомендуют выбирать соки с незначительным содержанием сахара и минимальной обработкой. В частности, это неосветленные соки. К тому же они содержат природный компонент-пектин, который способен выводить из организма различные металлы вредные для организма, снижает уровень холестерина в крови.

Идеальный вариант-пить свежеприготовленные соки, а не соки с полугодовым сроком годности. наличие в соках мякоти- хороший признак, так как в мякоти фруктов содержится большое количество различных питательных веществ.

Польза соков велика, но не стоит переоценивать их целебную силу. Вред от соков, как и польза, определяется свойствами компонентов, входящих в его состав. Соки могут вы-

Выполнила воспитатель: Козырева