

Всем известно, что лекарства не запивают соком – это вредно для организма. А употребление грейпфрутового напитка одновременно с медикаментами может привести к летальному исходу. Это связано с многократным увеличением всасывания лекарства в желудок и ростом его концентрации за небольшой промежуток времени в организме, что вызывает передозировку.

Сок краснокочанной капусты имеет синезеленый оттенок. По мнению некоторых медиков, регулярное его употребление является профилактикой развития рака груди у женщин и онкологических заболеваний.

Самым высококалорийным считается гранатовый сок.

Ученые советуют до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, так как он способствует уменьшению мышечных болей.

## Полезные рецепты



МАДОУ «Детский сад № 58»

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

МАДОУ «Детский сад № 58»

## Серия «Гастрономические праздники»



Выпуск 1

## Международный день СОКА

Тел. 8(3424) 23 22 78

## День сока

**Международный день сока ежегодно празднуется в третью субботу сентября.**

В 2022 году мероприятия проходят 17 сентября.

По мнению специалистов, соки должны быть в рационе каждого человека, особенно в холодные времена года (осенью и зимой), когда витамины особенно важны для четкого функционирования организма. Именно напиток, который быстро и легко усваивается и является, пожалуй, самым доступным способом получения разнообразных полезных веществ, элементов и витаминов, и посвящен этот праздник.

**Его основная цель** – популяризация сока как полезного и вкусного напитка и важной составляющей ежедневного рациона человека.

**Символ праздника** – экзотический плод, разделенный на три равные части, которые иллюстрируют разнообразие всех соков мира.



## История праздника

В 2010 году Международная ассоциация производителей фруктовых соков выступила перед странами с ходатайством об учреждении данного события. Эта идея была сразу же поддержана Испанией, Польшей и Турцией. Позже к празднованию присоединились и другие государства. Каждая страна выбирала собственную дату.

**В России история этого праздника началась в 2012 году**, когда Российский союз производителей соков предложил всем желающим проголосовать в Интернете за День сока и выбрать время его проведения. Так был учрежден российский День сока и дата его ежегодного празднования – **третья суббота с е н -**



**тября.** Ведь осень – традиционный период сбора урожая, а сентябрь еще радуется теплыми деньками.

Празднование первого Дня сока в России состоялось в 2013 году, и главные мероприятия праздника прошли в Москве, в Центральном Парке Культуры и Отдыха



## Интересные факты



-Потребление соков в России значительно ниже, чем в западных странах.

-Если вы соблюдаете диету, то употребление овощных соков вам не повредит, так как они подавляют аппетит.

-По утверждению специалистов, человеку необходимо 15 минералов и 14 витаминов. В соках содержится соответственно 13 и 11 этих полезных веществ.

-В пакетированных напитках количество сока очень мало. Если на пакете написано «100% сок» или «натуральный сок» - это восстановленный продукт (изготовлен из обезвоженных фруктов и впоследствии восстановлен при помощи воды и современных технологий). Необходимо покупать продукт с надписью «сок прямого отжима».

-Продукт с надписью «нектар» произведен из замоченных в воде остатков отжатых фруктов. Этот процесс повторяют несколько раз, и такая технология называется pulp-wash.

Ученые советуют до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, так как он способствует уменьшению мышечных болей.