



Все соки насыщены полезными микроэлементами, витаминами и антиоксидантами, повышающими иммунитет. Самый богатый антиоксидантами сок – это тёмный виноградный. Его лечебные свойства настолько сильны, что он даже приравнивается к хорошему красному вину.

Второе место занял неосветлённый яблочный сок, третье – сок из клюквы. И ещё один самый полезный сок – это грейпфрутовый, употребление которого способствует усиленному сжиганию жиров. А какие соки нужно пить постоянно, чтобы не болеть?

Сок из винограда

Содержит большое количество глюкозы, богат антиоксидантами и калориями. Чтобы

уменьшить калорийность, сок рекомендуется разбавлять водой.

Сок из апельсина

Богат витамином С. Регулярное употребление этого сока способствует увеличению уровня оптимизма в жизни. Рекомендуется психологами и психотерапевтами при депрессии.

Сок из грейпфрута

Содержит особый элемент нарингин, который способствует улучшению пищеварения и ускорению сжигания жиров. Также его рекомендуется пить при бессоннице.

Сок из моркови

Способствует уверенной работе мозга. Сок очень полезен для зрения и укрепления нервной системы. Так как морковный сок насыщен жирорастворимыми витаминами, его следует пить с небольшим добавлением сливок или чайной ложечки оливкового масла.

Сок из томатов

У этого сока самая низкая энергетическая ценность, всего 230 Ккал на один литр сока. Прекрасный утолитель голода и жажды. По своим свойствам сравним с ряженкой.

Сок из яблок

Хорошо помогает восстановлению сил. Рекомендуется пить его после спортивных тренировок и физической нагрузки.

Сок из вишни

Предупреждает развитие атеросклероза и способствует нормализации давления. Учёные считают, что самый полезный сок – это тот, который дарит здоровье и хорошее настроение!

Тэги: [из](#) , [это](#) , [один](#) , [полезные](#) , [место](#) , [самый](#) , [соки](#) , [сок](#) , [грейпфрутовый](#) , [полезный](#)

[неосветлённый](#)

,

[занял](#)

,

[яблочный](#)