Полезны ли соки: мнение эксперта

Разберемся вместе с ведущим экспертом Центра молекулярной диагностики CMD ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Маргаритой Провоторовой.

Стакан сока, особенно свежевыжатого, традиционно ассоциируется со здоровым образом жизни. Это и понятно. Ведь овощи и фрукты – основной источник витаминов и минералов. Но, с другой стороны, сообщества гастроэнтерологов и диетологов не рекомендуют употреблять соки и фруктовые напитки в качестве основного источника жидкости, а для детей и подростков их количество вообще рекомендуется ограничивать.

Сок – это напиток, который получается после отжима овощей, фруктов, ягод, свежей зелени или даже различных ростков. Соки отлично утоляют жажду, приятны на вкус, хорошо усваиваются и каждый их них – особенный, каких-то веществ содержат в избытке, тогда как другие могут и вовсе отсутствовать. Так, в стакане апельсинового фреша содержится суточная дозировка витамина С. А вот пищевых волокон (клетчатки) – практически нет.

Ученые советуют получать витамины и минералы из цельных овощей и фруктов. Известно, что в сутки нужно употреблять не менее 4 порций таких продуктов. Одну из них вполне можно заменить стаканом свежего сока, но не более. Если перевести это в цифры, то получается 250-300 мл.

Не забываем и о принципах здорового питания, где одним из самых главных является разнообразие. Поэтому сок, отжатый из разных фруктов или овощей, будет полезнее. Его витаминно-минеральный состав гораздо богаче. Например, микс из томата, огурца и сладкого перца богат не только витамином С, но и ликопином. Растительный антиоксидант борется со свободными радикалами, а также помогает снизить уровень плохого холестерина, укрепляет иммунитет, препятствует образованию сгустков крови, снижает риск инсульта.

Если вы отжимаете сок из моркови, не забудьте добавить пару ложек сливок или немного оливкового масла. Дело в том, что каротин, содержащийся в моркови, усваивается в присутствии жиров значительно лучше. Так он сможет выполнить свою антиоксидантную работу, а еще поможет улучшить когнитивную функцию, стимулируя работу мозга, – повысит концентрацию внимания и улучшит память. Также каротин благотворно сказывается на здоровье кожи, не только защищая клетки от повреждений и преждевременного старения, но и питая ее изнутри, избавляя от шелушений и сухости.

Если сравнивать свежевыжатый сок и смузи, то в последнем пользы больше. В смузи полностью сохраняется овощная и фруктовая клетчатка. Добавляя в рацион такие коктейли, вы получаете отличную возможность увеличить потребление растительных продуктов. Это поможет начать есть то, что в чистом виде не очень-то по вкусу. Один из распространенных примеров, – нелюбовь к свежей зелени – можно преодолеть, добавляя ее к фруктовой или овощной основе.

А что же пакетированные соки? Сохраняют ли они свою пользу после того, как подвергались обработке и длительному хранению? Несмотря на то, что часть витаминов сохраняется в напитке, основным источником жидкости магазинный сок быть не должен. Ни для взрослого, ни тем более для ребенка. Внимательно изучите описание на упаковке – не стоит пить сок, в который добавлен сахар. Эти дополнительные пустые калории не принесут пользу, а превысить допустимую суточную калорийность, употребляя сладкие напитки, очень легко.

Источник: [https://здоровое-питание.рф/](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)