

МБОУ «Сагарчинская СОШ»

О пользе соков



2019

***Апельсиновый.***

Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врожденных дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.

***Томатный.***

Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

***Ананасовый.***

Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.

***Виноградный.***

Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с неврозами.

***Абрикосовый.***

Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

***Яблочный.***

Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

***Грушевый.***

Обладает бактерицидным и мочегонным действиями, рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.

***Сливовый***.

Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.

***Грейпфрутовый***.

Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости.

***Вишневый***.

Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).

***Морковный***.

Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.