Czy warto pić soki?

3 października 2011

Pijąc soki możemy poprawić swój sposób odżywiania. Jakie soki wybierać i ile pić w ciągu dnia? Które soki są najzdrowsze?

Dzięki piciu soków możemy znacznie poprawić dotychczasowy sposób odżywiania. Wysoko wartościowe owocowo – warzywne soki to napoje, które nie zawierają tłuszczów ani białka, zawierają natomiast łatwo przyswajalne węglowodany. Łatwo są wchłaniane do krwi i nie obciążają przewodu pokarmowego ani przemiany materii. Pomocne są w regeneracji organizmu. Najlepsze soki uzyskuje się za pomocą elektrycznej sokowirówki. Świeżo uzyskane porcje soku należy wypijać bezpośrednio. Pozostałości soku można bardzo krótko przechowywać zamknięte w lodówce.

Soki dostarczają substancji witalnych (vita – życie), takich jak witaminy i składniki mineralne. U osób otyłych, które stosowały wcześniej diety złożone z produktów wysoko oczyszczonych, może dojść do niedoborów składników pokarmowych, w wyniku czego pojawiają się: zmniejszona odporność na infekcje, osłabienie fizyczne, napięcie, zmęczenie, nerwowość i złe samopoczucie lub też rozwijają się problemy dotyczące skóry, włosów i paznokci. Wszystkie te niedobory wyrównują się, dzięki piciu soków.

Aby uzyskać możliwie najszerszy zakres działania należy zestawiać w ciągu dnia różne soki o rozmaitych składnikach witalnych. W owocach, warzywach i roślinach leczniczych obecny jest potas. Ten składnik mineralny, ma przeciwstawne działanie do sodu, obecnego m. in. w soli kuchennej. Podczas, gdy sód wiąże wodę w organizmie, potas pomaga w jej wydalaniu. Pozwala to na oczyszczenie organizmu. Soki normalizują równowagę kwasowo–zasadową w organizmie. Nieznaczna przewaga zasad ma działanie korzystne (soki mają działanie zasadotwórcze). Soki warzywne bez dodatku soli są szczególnie zalecane do picia w czasie głodówki. Zawierają mniej kwasów od owoców i są lepiej

tolerowane przez żołądek. Duża zawartość potasu wzmaga odwodnienie i tym samym oczyszczenie przestrzeni międzytkankowych. Pobudzają trawienie i dostarczają bardzo mało kalorii (około 12–50 kcal/100ml).

Sok pomidorowy pomoże znormalizować trawienie, a sok z kiszonej kapusty pobudzi funkcje przewodu pokarmowego i wzmocni naturalną florę bakteryjną. Dodanie cebuli jako składnika soku wzmocni serce, oczyści drogi oddechowe i obniży ciśnienie krwi. Szpinak i buraki mają z kolei działanie krwiotwórcze. Brokuły mają działanie przeciwmiażdżycowe. Ogórki likwidują obrzęki i rozjaśniają skórę. Soki warzywne z kwasem mlekowym mają działanie wzmacniające odporność. Zawarty w nich kwas L (+) – mlekowy pomaga w wydalaniu szkodliwych produktów przemiany materii, pobudza perystaltykę jelitową i stymuluje rozwój prawidłowej flory bakteryjnej. Poprawia również smak soków.

Soki owocowe i warzywne mają wiele korzystnych właściwości. Mogą być bardzo dobrą bronią w walce z wolnymi rodnikami, odgrywającymi znaczącą rolę w rozwoju wielu chorób, często nowotworów. Skuteczny może być sok z marchwi, zawierający wiele antyoksydantów niszczących wolne rodniki: witaminę C, E i karoten (prowitaminę witaminy A). Dzięki umiejętnemu łączeniu składników soku możemy uzyskać korzystne działanie zdrowotne. Picie samodzielnie przygotowanych soków dobroczynnie wpływa na odnowę i siły witalne całego organizmu.

Soki na bazie owoców również mają nie tylko wyśmienity smak, ale również dobre walory zdrowotne. Acerola, pomarańcze, dzika róża i winogrona ogólnie wzmacniają odporność. Śliwki pobudzą perystaltykę jelit, brzoskwinie pomogą w odtruwaniu organizmu, a ananasy wzmocnią ostrość widzenia. Popularny u nas sok z jabłek reguluje pracę przewodu pokarmowego i ma działanie odkwaszające, podobnie jak jeżyny, które oczyszczają krew i wzmacniają układ nerwowy. Sok z malin obniży gorączkę, a sok z wiśni korzystnie wpłynie na układ krwiotwórczy. Dla osób z wysokim ciśnieniem polecany jest z kolei sok z gruszki.

Oczywiście, jak z każdym rodzajem żywności, nie możemy przesadzać z piciem soków. Unikajmy szczególnie gotowych dosładzanych cukrem! Należy uważać na picie zbyt dużej ilości soków owocowych, ze względu na zawartość fruktozy w ich składzie. Najbardziej optymalna ilość zjadanych owoców w ciągu dnia to dwie porcje, dlatego jeśli zjemy np. jeden owoc i wypijemy jedną szklankę soku owocowego, to zupełnie wystarczająca dawka witamin i minerałów, z tego rodzaju żywności. Z kolei soki warzywne można pić praktycznie bez ograniczeń, jeśli tylko nie odczuwamy żadnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Autor: Anna Kacperska
Źródło: iThink