

МОНОСОКИ





Официальный импортёр техники
из Америки, Европы и Южной Кореи

Содержание

Польза моносоков	05
Овощные соки	06
Фруктовые и ягодные соки	24
О компании «Все Соки»	50



Польза моносоков

Чистые однокомпонентные соки хороши потому, что можно легко отслеживать их действие на организм. Это особенно важно, если Вы пьёте соки с целью поправить здоровье или проходите курс сокотерапии. Некоторые моносоки могут быть не очень приятны на вкус, но в чистом виде они наиболее эффективны.

Если раньше у Вас не было привычки пить свежевыжатые соки, то на первых порах слизистые пищеварительной системы могут легко раздражаться и приводить к расстройствам. Поэтому, если Вам показалось, что сок в чистом виде получился слишком насыщенным и «крепким», то просто разбавьте его водой. Тем более, что слишком кислый сок опасен и для зубов и желудка. Для большей пикантности напитка Вы можете пропустить через шнек небольшой кусочек имбиря.

Но стоит подходить с осторожностью к чистым сокам из фруктов: из-за избытка сахара частое их употребление может нанести вред поджелудочной железе. В мультисоках мы всегда стараемся уравновесить сладкие фрукты овощами. Нет ничего страшного в стакане свежевыжатого апельсинового сока пару раз в неделю, но не стоит пить его каждый день, тем более натощак.



- Возьмите за правило полоскать рот водой после того, как выпили стакан сока – так Вы избавитесь от лишнего сахара, способного навредить зубной эмали.
- Для лучшего воздействия на организм мы рекомендуем не пить свежевыжатые соки во время еды – лучше делать это через полчаса после трапезы.

Овощные соки

Хотя не все овощные соки приятны на вкус, их польза несомненна: овощи просто кладезь полезных для организма веществ, а необходимость их ежедневного употребления уже давно доказана научно.



Морковный сок



Морковь — это полезнейший корнеплод, богатый витаминами, клетчаткой и микроэлементами. Благодаря низкой калорийности свежей моркови (35—45 ккал на 100 г), этот овощ прекрасно подходит для диетического питания. Суточная норма потребления моркови для взрослого человека составляет около 200 г, но самый простой способ добавить корнеплод в свой ежедневный рацион — пить свежевыжатый морковный сок. Тем самым Вы укрепите иммунитет, улучшите зрение и омолодите кожу.

Приготовление

Выбирая морковь для приготовления сока, обращайте внимание на поверхность овощей — на ней не должно быть трещин и пятен. Сама морковь должна быть твёрдой и не бугристой. Купленная в магазине неочищенная морковь хранится не больше месяца. После очистки нужно использовать морковь в течение недели, храня в холодильнике.

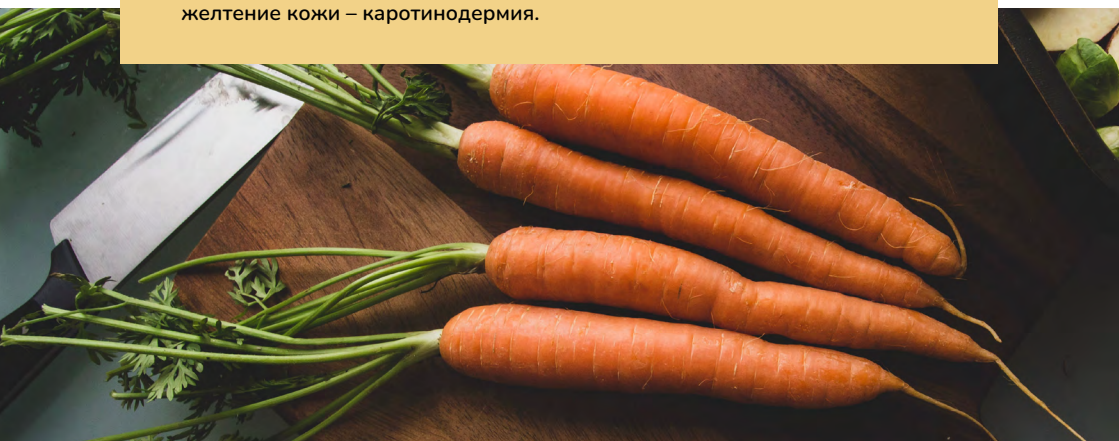
Самый полезный сок из моркови можно получить, конечно, в шнековой соковыжималке. При холодном отжиме напиток сохраняет все витамины, минералы и микроэлементы из моркови. В соковыжималку *Nigot H-200* можно забрасывать целую морковь без нарезки — ножи в верхней части отжимной корзины сами осуществляют предварительное измельчение. Чтобы каротин из моркови лучше усваивался, растворите в соке небольшое количество жира: ложку сливок, сметаны или растительного масла.

Чем полезен

- 01** Помогает в комплексной борьбе с онкологией;
- 02** Стимулирует секрецию желчи, что помогает ускорить обмен веществ;
- 03** Помогает быстрее восстановить кожный покров после травм и ран;
- 04** Предотвращает многие распространённые болезни глаз, такие как дегенерация желтого пятна и катаракта.

В морковном фреше содержатся витамины А, К и С, магний, фолиевая кислота, натрий, железо, калий и кальций. Оранжевый цвет моркови придаёт каротиноид бета-каротин, который, попадая в желудок, перерабатывается в мощный антиоксидант и борется со свободными радикалами в организме.

Не стоит пить сок моркови при повышенной кислотности желудка или в период обострения гастрита и панкреатита. Несмотря на всю пользу овощных соков, они не содержат клетчатку и не могут служить заменой полноценному питанию. Мы не рекомендуем выпивать больше 250 мл морковного фреша в день. На превышение дозы укажет временное пожелтение кожи – каротинодермия.



Капустный сок



Капуста — это удивительный овощ, настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Её солят, маринуют, запекают и едят в сыром виде. С добавлением капусты готовят прекрасные супы, салаты и мясные блюда. А владельцы шнековых соковыжималок знают, что из капусты получается ещё и прекрасный сок. Сам по себе этот овощ содержит большое количество грубой клетчатки. Чтобы её переварить, желудку требуется выделить много соляной кислоты, что может привести к дискомфорту. Выжимая капустный сок, мы убираем грубую клетчатку и облегчаем усвоение.

Приготовление

Чтобы правильно выбрать белокочанную капусту для сока, смотрите на листья: они должны быть светлыми и упругими. Хороший кочан имеет приятный запах, на нём отсутствуют трещины и тёмные пятна. Целую капусту можно достаточно долго хранить в холодильнике — до месяца, если она обернута плёнкой.

Приготовить капустный сок можно в любой шнековой соковыжималке, но мы использовали Nigam H-200. В этой модели 4+ поколения отжимать сок из овощей ещё проще: процесс значительно легче благодаря корзине с предварительным измельчителем.

Свежевыжатый капустный сок хранится не дольше суток, но лучше выпивать фреш сразу, пока в нём больше всего витаминов. Практикуя капустную сокотерапию, старайтесь прислушиваться к своему организму. Капуста может вызвать метеоризм, поэтому не превышайте рекомендованную дозу сока 200 мл в день. Не стоит пить капустный сок в периоды обострения заболеваний ЖКТ.

Чем полезен

- 01** Улучшить усвоение железа.
- 02** Восполняет дефицит калия.
- 03** Регулировать уровень глюкозы.
- 04** Нормализует артериальное давление.
- 05** Положительно влияет на общее самочувствие и работоспособность.

Практикуя капустную сокотерапию, старайтесь прислушиваться к своему организму. Капуста может вызвать метеоризм, поэтому не превышайте рекомендованную дозу сока 200 мл в день. Не стоит пить капустный сок в периоды обострения заболеваний ЖКТ.



Огуречный сок



Этот хрустящий овощ любят все — и дети, и взрослые. Но кроме приятного освежающего вкуса, огурец богат ещё и множеством витаминов и микроэлементов. Съеденный за обедом огурчик нормализует пищеварение, а если Вы будете есть его регулярно, то оздоровите кровеносную систему, выведете лишнюю воду из организма и улучшите работу щитовидной железы. Чаще всего из огурцов готовят салаты и различные заготовки на зиму, но не менее полезным и вкусным вариантом употребления является огуречный сок.

Приготовление

Выбирать огурцы для соковыжимания нужно тщательно. Плоды не должны быть вялыми и переросшими. Желательно выбирать овощи ровного зелёного цвета, без светлых пятен. Черешок у хорошего огурца твёрдый на ощупь, а хвостик должен быть хрустящий. По-настоящему вкусные огурцы легко определить ещё и по осязательному аромату при нарезании. Огурцы без запаха, скорее всего, были выращены на вредных химических удобрениях.

Самый полезный сок из огурцов получается, конечно, в шнековой соковыжималке холодного отжима. Для подготовки к отжиму промойте огурцы и нарежьте на куски, чтобы они легко проходили в загрузочное отверстие. Если огурцы местные, то можно не очищать кожуру — в ней тоже много полезных веществ. Однако импортные овощи, скорее всего, будут содержать в своей шкурке различные химические вещества для увеличения срока хранения и транспортировки, поэтому лучше её срезать. Мы отжали сок в новой бессеточной соковыжималке Hight H-200 — в неё овощи можно загружать целиком, без предварительной нарезки.

Пить огуречный сок следует сразу, пока не начался процесс окисления. Можно добавить в стакан сока ложку мёда. Для чистой кожи можно пить по очереди моносоки из огурца и из моркови.

Чем полезен

- 01** Улучшает пищеварение, ускоряет метаболизм.
- 02** Нормализует давление.
- 03** Понижает уровень холестерина.
- 04** Способствует очищению кожи.
- 05** Избавляет от отёков.



Огуречный сок полезен во многих случаях и почти не имеет противопоказаний. Однако если у Вас гастрит, камни в почках или желчном пузыре, перед применением стоит сначала проконсультироваться со специалистом.

Картофельный сок



В России очень любят блюда из картошки: редкая семья обходится в своём рационе без этого корнеплода. И не зря, ведь он содержит рекордное количество клетчатки, фосфора, магния, калия и витамина С. Варёный, тушёный или жареный картофель очень вкусен, однако пользы больше всего в сыром овоще. Сок свежего картофеля повысит Ваш иммунитет, улучшит состояние кожи и поможет при болезнях желудка.

Приготовление

Нельзя употреблять в пищу сырым старый картофель!

Если урожай был выкопан в сентябре, то к февралю в нём начинает накапливаться соланин, способный отравить человека. Когда клубни горчат, даже немного — это явный признак соланина. Поэтому отжимать сок можно только из молодого картофеля. Также важно, в какой почве был выращен картофель и чем его удобряли. Конечно, лучше всего отжимать сок из собственного урожая либо иметь проверенного производителя.

Больше всего витаминов в красной картошке. Выбирая клубни в магазине, обращайтесь внимание, чтобы они были сухими и целыми, покрытыми однородной жёлтой или розовой кожурой, без следов вредителей и грызунов. Нельзя использовать для сока, впрочем, как и употреблять в пищу, позеленевший картофель. Купленные корнеплоды необходимо беречь от света и хранить при температуре не ниже +2 и не выше +5 градусов.

Сок будет полезнее, если отжать картошку вместе с кожурой. Поэтому если шкурка ещё не слишком грубая, просто промойте картофель с щёткой и ошпарьте

кипятком. Для отжима используйте качественную шнековую соковыжималку. Мы приготовили сок в новинке 2021 года — бессеточной соковыжималке Hugin H-200. Благодаря полному отсутствию металла в отжимной корзине, окисление сока не ускоряется и витамины сохраняются дольше. Причём, картофель даже не обязательно нарезать — в предварительный измельчитель можно загружать целые клубни.

Чем полезен

- 01** Помогает понизить артериальное давление.
- 02** Натуральный крахмал в составе сока понижает кислотность.
- 03** Стимулирует работу кишечника, восстанавливает слизистую ЖКТ и помогает справиться с токсикозом во время беременности.
- 04** Улучшают состояние кожи — омолаживают и очищают от угрей.
- 05** При ангине помогает полоскание горла картофельным соком.

Картофельный сок богат витаминами группы В, витаминами А, С, D, Е, РР, Н, а также калием, кальцием, магнием, натрием, серой, фосфором, хлором. В состав сока входят железо, йод, марганец, медь, селен, фтор, хром, цинк. Калорийность сока сырого картофеля составляет всего 80 ккал на 100 грамм.

Картофельный сок не рекомендуют пить людям с низкой кислотностью желудка, так как крахмал дополнительно её понижает. Откажитесь от сырого картофеля и сока из него при панкреатите, глубоком кариесе, сахарном диабете, ожирении. Злоупотребление напитком может привести к метеоризму и расстройству желудка.



Как правильно пить

- 01** Перед началом лечения соком картофеля мы советуем Вам проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы подобрать правильную дозировку ежедневного питья и продолжительность курса.
- 02** Пейте исключительно свежий сок — в течение 30 минут после отжима. Но желательно подождать несколько минут, чтобы жидкость расслоилась на две части и крахмал ушёл в осадок. Выпивать следует только верхнюю часть, оставляя крахмал на дне стакана.
- 03** Сок из картофеля нельзя пить постоянно, ежедневное употребление на протяжении долгого времени может навредить поджелудочной железе.
- 04** Мы рекомендуем пить картофельный фреш через трубочку, чтобы не испортить зубную эмаль крахмалом.
- 05** Если вкус сока кажется Вам слишком резким, то разбавляйте его водой, постепенно уменьшая её количество.



Томатный сок



Томатный сок не оставляет после себя равнодушных: кто-то, едва попробовав, называет его своим любимым напитком, а кто-то морщится и отказывается навсегда. Если Вы относитесь к первой группе и регулярно пьёте сок из томатов, то можете забыть об авитаминозе. Ведь этот сочный яркий овощ снабдит Ваш организм множеством витаминов и минералов. Самое ценное вещество в составе томатного сока — это мощный антиоксидант ликопин. Помидор состоит из воды на 95%, а оставшиеся 5% составляют углеводы и клетчатка. Свежие томаты богаты витаминами С, К, В6, биотином, калием, фосфором, кальцием, железом, цинком. Аромат овощу придают содержащиеся в нём органические кислоты — лимонная и яблочная. Красный цвет помидорам обеспечивает пигмент ликопин, благотворно влияющий на иммунитет в целом и защищающий от рака и болезней сердца. Причём из сока ликопин усваивается в 4 раза быстрее, чем из целых томатов.

Приготовление

Выбирая томаты для соковыжимания, обращайте внимание на кожуру: если она толстая и жёсткая, значит при выращивании использовали нитраты. Сильный аромат указывает на то, что помидор спелый и вкусный. Спелость — вот главное требование к томатам для отжима. Не стоит брать твердоватые плоды — напиток из них получится безвкусным и блёклым. Перезревшие томаты отжать тоже не получится, так как мякоть внутри них уже смешалась с соком и превратилась в пюре. Всегда лучше сделать выбор в пользу овощей, выращенных в открытом грунте. Сок можно выжать почти из любых томатов, кроме самых мясистых сортов с

сахаристой мякотью. В остальном, выбор сорта зависит от личных предпочтений: если Вы любите сок погуще, то покупайте салатные виды. Любителям жидкого сока подойдут помидоры черри. Можно попробовать комбинировать разные сорта помидоров в одном соке, составив собственный букет вкуса. Не все знают, что хранить сорванные помидоры нужно строго при комнатной температуре, в холодильнике они становятся рыхлыми и теряют вкус.

Высокое содержание в томатах воды позволяет легко отжимать сок любым удобным способом, даже в центрифужном аппарате. Но, чтобы сохранить в готовом напитке клетчатку, витамины и микроэлементы, содержащиеся в помидорах, используйте соковыжималку холодного отжима.

Мы выжали сок из помидоров с помощью Nirom Н-200 — бессеточной шнековой соковыжималки 2021 года выпуска. Благодаря системе предварительного измельчения, томаты в отжимную корзину можно загружать целиком. Бессеточная Н-200 отжимает томаты с высоким КПД, жмых получается суше, чем в других моделях.

Чем полезен

- 01** Защищает организм от свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение.
- 02** Снижает риск онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний.
- 03** Способствует ускорению восстановления после отравления, в том числе алкогольного.
- 04** Понижает уровень холестерина в крови.
- 05** Повышает уровень гемоглобина.
- 06** Ускоряет обмен веществ.
- 07** Очищает кожу от высыпаний.
- 08** Улучшает пищеварение.
- 09** Избавляет от стресса и мышечной слабости.

Противопоказания к употреблению

- Содержащийся в нём ликопин может вызвать аллергическую реакцию.
- Не стоит пить сок из помидоров при панкреатите, обострениях язвенной болезни и холецистите.
- С осторожностью стоит употреблять кормящим мамам.
- Лучше пить томатный сок без соли, так как она снижает пользу напитка. Натуральную же солоноватость поможет придать стебель сельдерея.

Сок из спаржи



Спаржа (аспарагус) — это деликатесный овощ, к сожалению, малоизвестный в России. Молодые побеги спаржи имеют нежный травянисто-ореховый привкус и обладают целебным эффектом: помогают организму справиться с анемией и нефритами. Стебли можно есть сырыми или после недолгой термической обработки. Но больше всего витаминов и полезных веществ сконцентрировано в свежевыжатом соке спаржи. Приготовить его совсем не сложно, если использовать качественную шнековую соковыжималку медленного отжима.

Аромат овощу придают содержащиеся в нём органические кислоты — лимонная и яблочная. Красный цвет помидорам обеспечивает пигмент ликопин, благотворно влияющий на иммунитет в целом и защищающий от рака и болезней сердца. Причём из сока ликопин усваивается в 4 раза быстрее, чем из целых томатов. В Если говорить о вкусе спаржи, то у белой он самый мягкий и нежный, а у фиолетовой — самый сладкий.

Мы рекомендуем перед началом сокотерапии обязательно проконсультироваться с врачом, обсудить дозировку и продолжительность лечения. С осторожностью пробуйте этот сок, если имеете склонность к аллергическим реакциям.

Приготовление

Спаржу для соковыжимания лучше всего покупать в пучках, не завернутых в пищевую плёнку — так проще всего определить, насколько она свежая. Хорошая спаржа будет твёрдой, гладкой и упругой, без всякого запаха. На стеблях не должно быть тёмных пятен и повреждений, на срезе они не должны быть сухими и волокнистыми.

Стрелки с семенами на кончике указывают на перезрелость. Слишком тонкие стебли будут, напротив, недозревшими. Если стебли упакованы, то внутри не должно быть ни малейшего конденсата.

Перед отжимом тщательно промойте стебли, не очищайте кожуру. Для получения сока мы использовали вертикальную бессеточную соковыжималку Hugin H-200. Благодаря системе предварительного измельчения, спаржу не нужно нарезать на маленькие кусочки — достаточно порезать пополам, чтобы стебли поместились в корзину. Либо загружать по целому стеблю прямо в процессе отжима через отверстие в крышке. Фильтрующие решётки из нейтрального полимера ульем не ускоряют окисление сока, что позволяет сохранять витамины дольше.

Чем полезен

- 01** Природная аминокислота аспарагин понижает артериальное давление, тонизирует сосуды и улучшает проходимость крови
- 02** При переохлаждении и уже начавшейся простуде будет полезен сок из спаржи с небольшим добавлением лимонного сока и мёда.
- 03** Благодаря насыщенности витаминами, помогает справиться с авитаминозом, гиповитаминозом и анемией.
- 04** Используется в качестве мочегонного и кровоочистительного средства.
- 05** Лютеин борется с атеросклеротическими бляшками.

Калорийность спаржи составляет всего 20 ккал на 100 г, поэтому блюда с её участием можно свободно употреблять во время диет.

Такой сок содержит аминокислоту аспарагин, жёлтый пигмент лютеин, витамины С, РР, бета-каротин, витамины группы В, кальций, магний, калий, железо, фосфор, селен, медь.

Противопоказания для употребления

- Болезни почек.
- Нарушение метаболизма.
- Индивидуальная непереносимость продукта.
- Беременность и период лактации.
- Для детей, не младше 2-х лет.

Свекольный сок



В нашей стране свёкла — это очень популярный овощ, который используют во многих блюдах. Но не все знают, что из свёклы можно сделать ещё и полезный мультивитаминный фреш.

Приготовление

Выбирать овощи для сока необходимо внимательно, чтобы не перепутать столовую свёклу с кормовой, предназначенной для животных, которую продают недобросовестные продавцы под видом столовой. Свёкла для корма обычно жёстче и волокнистей, она немного больше по размеру, чем столовая. Мякоть хорошего корнеплода имеет тёмно-красный, красно-фиолетовый или бордовый цвет без белых включений. Её форма должна быть шаровидной: не конической и не цилиндрической. Лучше выбирать небольшие крепкие овощи — до 10 см в диаметре. Если на коже есть трещинки, такой плод допустимо использовать для борща, но не для сока. Хранить свёклу необходимо без длинной ботвы, так как она вытягивает сок и витамины из клубня.

Перед соковыжиманием подготовьте свёклу: помойте и очистите от кожуры. Мы приготовили сок в новой шнековой соковыжималке 4+ поколения Nigom H-200 — она идеальна для отжима корнеплодов. Овощи даже не обязательно предварительно нарезать перед отжимом: в H-200 можно закладывать их целиком — они будут измельчены прямо в отжимной корзине.

Свежевыжатый сок из свёклы содержит большое количество фитонцидов, которые могут вызвать расстройство желудка.

Поэтому его не пьют сразу после приготовления, а отстаивают два часа в холодильнике, не накрывая крышкой. Затем нужно снять образовавшуюся пену и

перелить сок в другую ёмкость, вылив осадок. Начинать лечение свекольным соком лучше с мультисоков, например, смешивая свёклу с морковью. Не стоит выпивать больше 200 мл сока в день.

Чем полезен

- 01** Нормализует пищеварение.
- 02** Уменьшает риск появления злокачественных опухолей.
- 03** Ускоряет обмен веществ.
- 04** Улучшает зрение и помогает избежать глазных заболеваний.
- 05** Выводит токсины.
- 06** Понижает уровень холестерина.
- 07** Повышает иммунитет, чтобы избежать сезонных простуд.
- 08** Очищает кожу от высыпаний.
- 09** Предотвращает преждевременное старение.
- 10** Восстанавливает силы после перенесённых заболеваний.
- 11** Укрепляет стенки кровеносных сосудов.
- 12** Улучшает работу сердца.
- 13** Выводит избыточную жидкость из организма.
- 14** Повышает жизненный тонус.

Мы рекомендуем перед началом сокотерапии проконсультироваться с лечащим врачом. Не стоит пить фреш из свёклы при гипотонии, болезнях почек и мочеполовой системы, гастрите с повышенной кислотностью желудка.

Фруктовые и ягодные соки

Эти соки не только полезны, но и вкусны — кому-то понравится сладкий клубничный или персиковый сок, кому-то придётся по вкусу кислый лимон или горьковатый грейпфрут. Летом можно пить сок из сезонных местных фруктов и ягод, из персиков и слив, осенью — из граната и винограда, зимой и весной — из цитрусовых и ананасов. Мы собрали для Вас полезные и простые варианты фруктовых моносоков.



Грушевый сок



Свежевыжатый грушевый сок отлично подходит для лета. Этот освежающий напиток эффективно охлаждает и утоляет жажду — самое то для жаркой поры. А если Вы будете пить сок из груши регулярно, то восполните запас витаминов в организме, повысите иммунитет и нормализуете уровень холестерина в крови. Сочная груша находится в близком родстве с яблоком, но содержит больше белка и клетчатки. Вкус у груши более сладкий, а мякоть мягче яблочной. Сегодня мы расскажем Вам подробно о пользе грушевого сока и его приготовлении в шнековой соковыжималке.

В мире растёт около 4 тысяч видов груш, но съедобны из них только 30. Сорта, которые растут в Азии, обычно более твёрдые, с жёсткой кожурой, а груши, выведенные в Европе, более мягкие. В среднем калорийность груши на 100 г продукта составляет 58 ккал.

Приготовление

Чтобы выбрать правильные плоды для отжима, обратите внимание на аромат: он должен быть ощутимым и сладким. Если груша не пахнет, скорее всего, она окажется безвкусной. На кожуре не должно быть никаких дефектов — вмятин, тёмных пятен или трещин. Для соковыжимания не подходят мягкие и мясистые сорта, которые хороши для десертов. Лучше выбрать более твёрдый сорт, например, «виллямс». Чтобы определить степени спелости, надавите на верхушку фрукта возле стебля. Если кожуру можно слегка продавить, то груша достаточно спелая. При хранении в холодильнике нельзя держать груши в закрытом полиэтиленовом пакете или рядом с сильно пахнущими продуктами.

Мы приготовили сок из груши в бессеточной соковыжималке 4+ поколения

Hurom H-200. В отжимную корзину с системой предварительного измельчения можно закладывать фрукты целиком, без нарезки и удаления косточек. Не стоит очищать груши от кожуры, так как именно в ней содержится больше всего витаминов и антиоксидантов. Чтобы сделать грушевый сок более освежающим, можете добавить в него немного лимонного сока, отжатого вместе с цедрой. Мы выжали сок из помидоров с помощью Hurom H-200 — бессеточной шнековой соковыжималки 2021 года выпуска. Благодаря системе предварительного измельчения, томаты в отжимную корзину можно загружать целиком. Бессеточная H-200 отжимает томаты с высоким КПД, жмых получается суше, чем в других моделях.

Чем полезен

- 01** укрепляет кости и предотвращает остеопороз
- 02** Снижает уровень холестерина в крови.
- 03** Снижает артериальное давление.
- 04** Улучшает зрение и помогает избежать глазных заболеваний.
- 05** Нормализует работу кишечника.
- 06** Замедляет старение кожи.
- 07** Уменьшает симптомы простуды и гриппа.
- 08** Выводит токсины после алкогольного отравления.
- 09** Благоприятно влияет на протекание беременности и здоровье новорожденного.

Мякоть груши содержит много органических кислот, клетчатку, фруктозу и антиоксиданты. Также она богата калием, железом, магнием, кальцием, витаминами С, К, Е и витаминами группы В. Благодаря своей гипоаллергенности, груша прекрасно подходит для детского питания.

Несмотря на множество полезных свойств этого фрукта, всё хорошо в меру. Мы рекомендуем выпивать не более одного стакана грушевого сока в день – чрезмерное увлечение напитком приведёт к расстройству желудка. Нельзя есть грушу натощак, чтобы не нанести вред слизистой желудка. Стоит воздержаться от употребления груш и сока из него, если Вы страдаете гастритом или другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Яблочный сок



Яблочный сок — самый популярный фруктовый напиток на прилавках магазинов. Но мы советуем Вам покупать не соки в тетрапаках, а цельные яблоки, чтобы готовить полезный и вкусный фреш без всяких добавок. Если Вы будете регулярно пить сок из яблок, то укрепите своё здоровье и восполните дефицит витаминов. Разбираемся, как сделать свежевыжатый яблочный сок в домашних условиях с помощью шнековой соковыжималки.

Калорийность яблочного сока зависит от сорта: у более сладких энергетическая ценность выше. Поэтому, если Вы заинтересованы в похудении, то пейте сок из кислых яблок.

Приготовление

Выбирая яблоки для сока, в первую очередь обратите внимание на их плотность. Не стоит покупать рыхлые мягкие яблоки — они больше подойдут для смузи. В зависимости от личного вкуса, Вы можете выбрать кислые, сладкие или кисло-сладкие сорта, либо смешать разные виды яблок в одном фреше. Например, отличные соки получаются из кислых зелёных яблок «Гренни Смит» и «Симиренко», из кисло-сладких «Ред Чиф» и «Гала» или из сладких плодов «Голден». Хорошее яблоко должно быть крепким, не переспелым, с ровной поверхностью без трещин и тёмных пятен.

С отжимом яблочного сока легко справится любая соковыжималка, даже центробежная. Однако из-за высокой скорости оборотов и металлической отжимной корзины такой домашний фреш из яблок стремительно расслоится и потеряет все витамины. Другое дело — использовать шнековую соковыжималку медленного

отжима, напиток из которой сохраняет все витамины цельного свежего яблока.

Мы использовали для соковыжимания Hugu H-200 — новый аппарат с системой предварительного измельчения. Яблоки можно загружать в него целиком, не нарезая и не очищая от семечек.

Чем полезен

- 01** Укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- 02** Успокаивает нервную систему;
- 03** Помогает справляться со стрессами;
- 04** Улучшает работу мозга;
- 05** Нормализует уровень холестерина в крови;
- 06** Замедляет старение мозга;
- 07** Сохраняет остроту зрения;
- 08** Защищает себя от радиации.



Но не стоит употреблять яблоки и сок из них, если у Вас сахарный диабет, гастрит, чувствительная эмаль зубов или повышена кислотность желудка.

ЛИМОННЫЙ СОК



Сочный лимон — это прекрасное средство для профилактики и лечения простуды. Ярко-жёлтый цитрус способствует укреплению иммунной системы и помогает в борьбе с вирусами. Всего две столовые ложки лимонного фреша содержат половину суточной нормы витамина С. Из-за большого количества кислот лимонный сок в чистом виде не пьют, а разбавляют водой, используют в кулинарии или отжимают в качестве компонента для мультисока. Лимонную кислоту используют в косметологии и фармакологии.

Приготовление

Выбирая лимоны для соковыжимания, обращайте внимание на кожуру: она должна быть упругой и равномерно жёлтой, без пятен и точек. Хороший плод имеет характерный цитрусовый аромат, который можно уловить, даже не нарезая лимон. Если никакого запаха не чувствуется, то, скорее всего, лимоны выращивали с большим количеством химикатов. Тонкая кожица говорит о том, что дерево плодоносит первый год — фрукты, снятые с него, будут более полезны.

Получить в домашних условиях лимонный сок можно многими способами: например, просто сжать сочный плод и отжать прямо руками или воспользоваться ручной соковыжималкой для цитрусов. Но, чтобы получить максимально полезный сок, лимоны нужно отжимать вместе с цедрой, а с этим справится только шнековая соковыжималка медленного отжима.

Для получения чистого лимонного сока, мы воспользовались Нигот Н-200, новинкой 2021 года. Благодаря системе предварительного измельчения, лимоны даже

не нужно нарезать перед отжимом.

Отжимная корзина бессеточной соковыжималки состоит из технологичного ультема: продукты не соприкасаются с металлом ни на одном этапе отжима и окисление не ускоряется.

Чем полезен

- 01** Способствует укреплению иммунитета;
- 02** Облегчает процесс акклиматизации во время путешествий;
- 03** Укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- 04** Понижает уровень сахара в крови;
- 05** Облегчает токсикоз во время беременности;
- 06** Нормализует психоэмоциональное состояние.

Кожура лимона содержит ещё больше витаминов, флавоноидов и эфирных масел, чем мякоть, и обладает способностью нормализовывать пищеварение. Лимонный сок богат витаминами С, Е, РР, D, витаминами группы В, калием, железом, магнием, цинком, хлором, фосфором, марганцем, кальцием, бором..

Откажитесь от лимонного сока, если у Вас есть аллергия на цитрусы. Так как кислые лимоны раздражают слизистую желудка, они противопоказаны людям с гастритами. Все цитрусовые соки негативно влияют на эмаль зубов, поэтому их лучше пить через трубочку и прополаскивать рот обычной водой после употребления.



Апельсиновый сок



Апельсиновый сок не только имеет отличный освежающий вкус, но и повышает иммунитет за счёт большого количества витаминов и микроэлементов. Особенно много в нём содержится витамина С, который помогает сохранить эластичность сосудов и защищает организм в период простуд и гриппа. Но чтобы получить максимальную пользу, нужно пить свежавыжатый фреш, а не пакетированный подслащенный напиток из магазина. Давайте разберёмся, как выбрать правильные апельсины и приготовить из них сок.

Приготовление

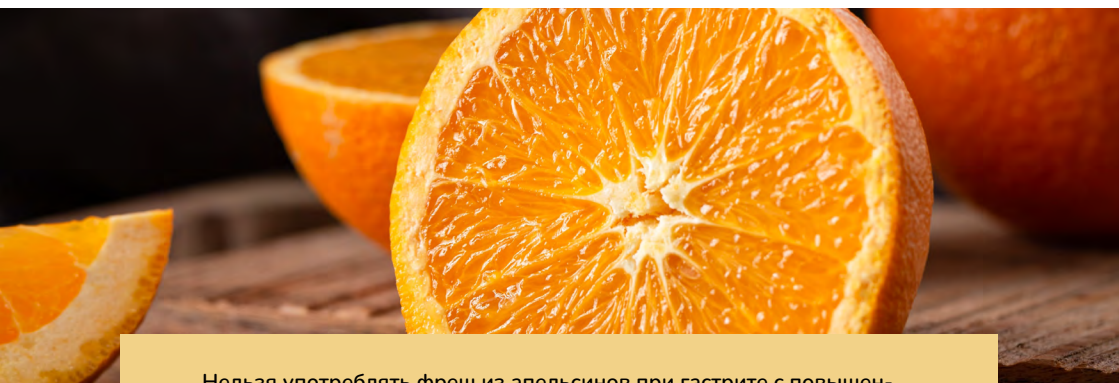
Выбирая апельсины для соковыжимания, обращайте внимание на плоды с тонкой кожурой — они более сочные. Хороший апельсин будет твёрдым и упругим на ощупь, без следов повреждений. Выбирайте фрукты потяжелее, ровного оранжевого цвета. Если встретите апельсин с заметным «пупком» (закругленной маленькой верхушкой в основании), то обязательно берите — скорее всего, он окажется вкусным и сладким.

Чтобы получить максимум пользы, мы отжали апельсины вместе с кожурой. В ней содержится ещё больше витаминов и микроэлементов, чем в мякоти. Однако обратите внимание, что сок, отжатый вместе с кожурой, может горчить. Мы использовали для его приготовления мощную шнековую соковыжималку Hurom H-200: она сама нарезает продукты перед отжимом. Вам достаточно будет просто помыть апельсины и отправить в корзину для предварительного измельчения. Несмотря на пользу, напиток имеет свои противопоказания. Нельзя пить его натощак: фруктовая кислота будет раздражать слизистую желудка.

Чем полезен

- 01** Укрепляет защитные силы организма;
- 02** Улучшает работу мозга;
- 03** Способствует избавлению от анемии;
- 04** Понижает уровень холестерина;
- 05** Ускоряет регенерацию повреждённой кожи;
- 06** Повышает жизненный тонус.

Один апельсин покрывает суточную потребность организма в витамине С. Но кроме того, в нём содержатся витамины А, РР, К и Е, эфирные масла, флавоноиды, органические кислоты, калий, магний, фосфор, натрий и железо. Калорийность апельсинового сока составляет всего 45 ккал на 100 г напитка, а гликемический индекс не превышает 50 единиц, — поэтому он считается диетическим напитком. Как и любой другой сок, апельсиновый желательно пить сразу после отжима, пока напиток не потерял свои ценные качества.



Нельзя употреблять фреш из апельсинов при гастрите с повышенной кислотностью, а больным с пониженной кислотностью пить сок следует осторожно — исключительно в периоды между обострениями и разбавляя водой. Чтобы защитить зубы от воздействия агрессивной фруктовой кислоты, лучше пить сок через трубочку, а после — прополаскивать рот водой.

Сок из грейпфрута



В плодах этого вечнозелёного дерева, растущего в субтропическом климате, скрыто настоящее богатство из витаминов и минералов. Несмотря на горьковатый привкус, свежевыжатый грейпфрутовый сок прекрасно освежает, тонизирует и заряжает энергией на весь день. Чтобы повысить пользу напитка, отжимайте грейпфруты целиком — вместе с кожурой, косточками и перегородками. К сожалению, горечи тоже станет больше, поэтому можно подсластить фреш мёдом.

Приготовление

Выбирая грейпфруты для соковыжимания, обращайте внимание на вес фрукта — особо сочные цитрусы обычно достаточно увесистые. Чем ярче кожура грейпфрута, тем слаще его мякоть. Хорошие плоды имеют приятный цитрусовый аромат. Если Вы хотите получить сок без горького привкуса, то очистите грейпфрут от кожуры и удалите мембранные перегородки, а затем отожмите мякоть в шнековой соковыжималке. Либо Вы можете порезать плод пополам и воспользоваться ручным прессом для цитрусов. Но мы хотели получить максимальную пользу, поэтому отжали грейпфрут целиком — вместе с содержащими пектин мембранами и богатой витамином С кожурой. Соковыжималка Nurom H-200 легко справляется с кожурой цитрусовых, а благодаря системе предварительного измельчения фрукты перед отжимом даже не нужно нарезать.

Чем полезен

- 01** Заменяет старение кожи;
- 02** Улучшает микрофлору полости рта и укрепите дёсны;
- 03** Нормализует работу ЖКТ и ускоряет процесс детоксикации организма;
- 04** Повышает жизненный тонус и либидо;
- 05** Снимает отёчность и выводит лишнюю жидкость;
- 06** Понижает уровень холестерина;
- 07** Укрепляет сердце и кровеносные сосуды.

Мякоть грейпфрута на 88% состоит из воды, поэтому его калорийность — всего 34 ккал. В состав фрукта входят моносахариды, полисахариды, органические кислоты, магний, железо, кальций, фосфор, калий, натрий, витамины С, РР, А, D, токерол, пиродоксин, ретинол, бета-каротин, рибофлавин, а также необходимые для хорошего пищеварения хинин и нарингин.



Но прежде чем ввести грейпфрутовый сок в свой рацион, убедитесь, что у Вас нет противопоказаний. Главным из них является аллергия на цитрусовые. Не стоит пить сок из грейпфрута при воспалительных процессах в желудке или кишечнике, а также при проблемах в работе мочеполовой системы. Не запивайте фрешем лекарства.

Мандариновый сок



Сок из мандаринов не найти в магазине: объём свежевыжатого сока получится гораздо меньше, чем количество отходов производства. Себестоимость напитка оказывается высокой, а срок хранения — совсем небольшим. Однако если в Вашем доме есть шнековая соковыжималка, легко приготовить мандариновый сок самостоятельно. Свежевыжатый фреш из мандаринов заряжает энергией и повышает иммунитет, надёжно защищая от сезонных простуд.

Приготовление

Выбирая мандарины для отжима, обращайте внимание на кожуру: она не должна быть зеленоватой, дряблой, одревеневшей или подсохшей. Для соковыжимания лучше выбирать сорта без косточек, например, сатсума, нутшиу, надоркотт, клементина. Хранить плоды лучше всего в нижнем отсеке холодильника без полиэтиленового пакета и периодически просматривать, выбрасывая испорченные. В среднем они могут храниться до четырёх месяцев.

Для отжима сочных мандаринов можно воспользоваться и соковыжималкой для citrusовых, но мы решили увеличить пользу сока и выжать плоды вместе с кожурой. Для этого мы взяли соковыжималку *Nigam H-200*, новинку 2021 года. В верхней части отжимной корзины находятся ножи для предварительного измельчения из прочного материала *Ultem*, поэтому Вам не нужно нарезать продукты перед отжимом — достаточно их помыть.

Чем полезен

- 01** Способствует жиросжиганию;
- 02** Снимает отёки;
- 03** Очищает организм от токсинов и лишней слизи;
- 04** Нормализует пищеварения;
- 05** Понижает температуру при ОРВИ;
- 06** Помогает справиться с депресией.

Вечнозелёное мандариновое дерево можно встретить в умеренных широтах, где температура не опускается ниже 10 градусов. Его плоды обладают сладким вкусом и ярко выраженным ароматом. В российских магазинах чаще всего встречаются такие сорта, как клементин (гибрид апельсина и мандарина), муркотт, сатсума, шива-микан, уншиу. Свежевыжатый мандариновый сок богат витаминами С, А, Е, РР, витаминами группы В и ценными микроэлементами: калием, кальцием, железом, фосфором. Калорийность на 100 г составляет всего 36 ккал.



У мандаринового сока есть и противопоказания: при заболеваниях ЖКТ и сахарном диабете необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

Сок из мандаринов не стоит пить при гепатите, холецистите и нефрите. Начинайте пить с осторожностью, если у Вас была когда-нибудь аллергия на цитрусы. Также его не рекомендуют употреблять вместе с лекарствами, так как это может привести к передозировке последних.

Клубничный сок



Свежевыжатый сок клубники поможет Вам привести в порядок пищеварение, понизить холестерин и улучшить обмен веществ. А ещё это невероятно вкусный и ароматный напиток!

Приготовление

Несмотря на то, что клубника приблизительно на 90% состоит из воды, сок из неё не продают в магазинах. Дело в том, что при промышленной обработке ягода легко теряет свой нежный вкус, не говоря уже о том, что во время хранения происходит окисление и витамины исчезают. Но если в Вашем доме есть шнековая соковыжималка, нет ничего проще, чем сделать свежевыжатый фреш.

Для соковыжимания используйте наиболее спелые и красные ягоды. Листики должны быть зелёными, а семечки — находиться в небольшом углублении. Покупая клубнику в магазине, старайтесь выбирать проверенного производителя, не использующего пестициды в выращивании. Размер ягод зависит от сорта, однако чересчур большая клубника может быть слишком водянистой, поэтому выбирайте средние и мелкие плоды. Если Вы покупаете клубнику в упаковке, обратите внимание, чтобы внутри не было сырости и следов плесени. Ну и конечно, хорошие спелые ягоды имеют приятный аромат. Купленную клубнику не стоит хранить в холодильнике дольше 2—3 дней.

Перед отжимом подготовьте ягоды: аккуратно промойте, но не удаляйте плодоножки — в них содержится ещё больше витаминов. Среди полезных свойств плодоножек клубники есть мочегонное действие и понижение уровня холестерина. Мы приготовили клубничный сок в горизонтальной соковыжималке Sana Supreme

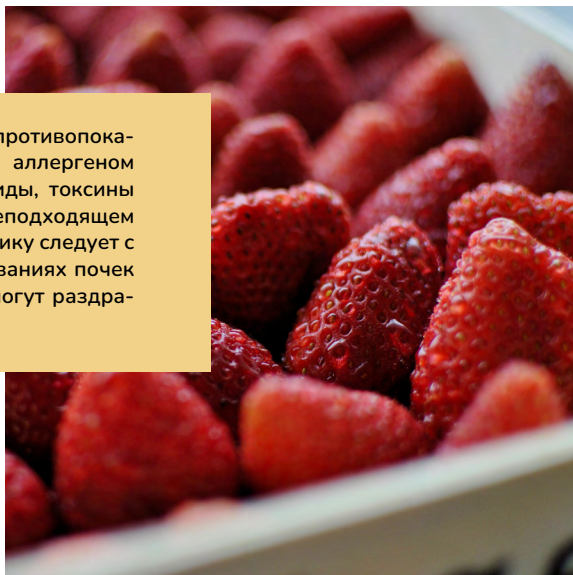
Juicer 727 — новинке 2021 года. Этот шнековый аппарат от чешского производителя имеет специальный режим для мягких ягод. Отжим происходит на самой медленной скорости — 40 оборотов в минуту, чтобы ягоды не пенились во время обработки. Мелкие семечки при этом уходят в жмых и получается идеально чистый сок. Клубничным сок желательно выпивать сразу после отжима, пока он максимально полезен.

Чем полезен

- 01** Укрепляет иммунную систему;
- 02** Способствует уменьшению риска развития диабета;
- 03** Улучшает пищеварение;
- 04** Ускоряет обмен веществ;
- 05** Укрепляет сердечную мышцу;
- 06** Понижает уровень холестерина;
- 07** Предупреждает воспаления дёсен.

Сок из спелой клубники богат витаминами и микроэлементами. В его составе есть пектины, витамины группы В, витамины С, Е, РР, Н, К, А, железо, фосфор, калий, фолиевая кислота, кальций, магний. Витамин А (бета-каротин) и витамин С (аскорбиновая кислота) действуют как антиоксиданты, защищая клетки организма от повреждений. Несмотря на сладость, ягоды очень низкокалорийны — всего 35 ккал на 100 г.

Однако у ароматных ягодок есть свои противопоказания. Клубника может быть сильным аллергеном и способна накапливать в себе пестициды, токсины и тяжёлые металлы, если растёт в неподходящем месте. Из-за мочегонного эффекта клубнику следует с осторожностью употреблять при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Кислоты в составе могут раздражать слизистую оболочку желудка.



Персиковый сок



Сок из персиков — это настолько мягкий и полезный напиток, что пить его можно даже малышам до года. А ещё он любим многими за нежный вкус и восхитительный сладкий аромат.

Приготовление

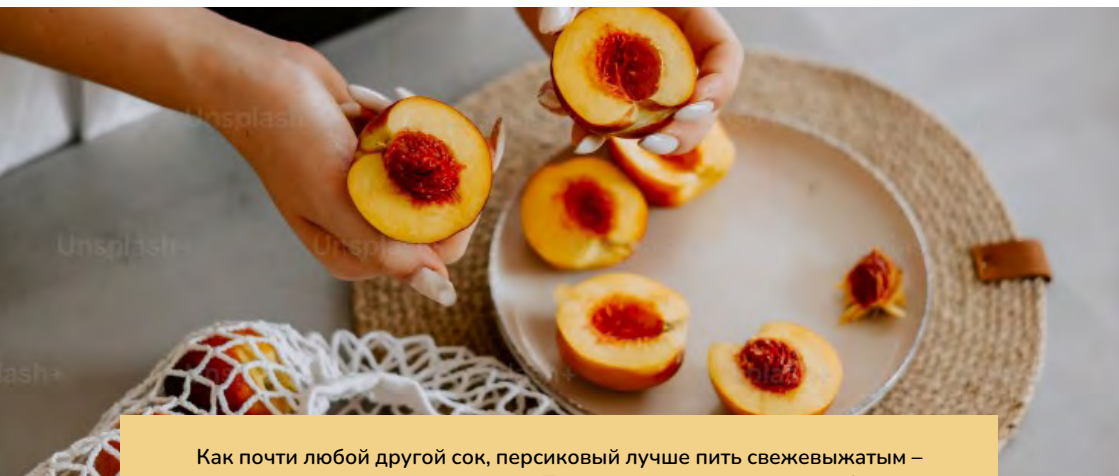
Выбирая персики для сока, обратите внимание на запах: спелые плоды всегда имеют характерный приятный аромат. Если вы покупаете фрукты на рынке, берите те персики, на которые охотно садятся пчёлы и осы. Цвет кожуры зависит от сорта, но он не должен быть зелёным. В том месте, где персик соединялся с веткой, должен преобладать тёплый жёлтый оттенок — это говорит о спелости. Не стоит покупать подвявшие плоды со сморщенной кожицей. На ощупь хороший персик будет слегка пружинить. Если Вам попались недоспевшие плоды, их можно довести до нужной кондиции, положив в бумажный пакет вместе с бананами при комнатной температуре.

Рецепт персикового сока прост: просто извлеките косточку из плода, нарежьте фрукты и пропустите кусочки через соковыжималку. Лучший по вкусу и самый полезный сок из персиков получается в шнековой соковыжималке медленного отжима. Мы приготовили фреш в вертикальной соковыжималке Nigot H-200. Благодаря системе предварительного измельчения в этот аппарат можно закладывать целные фрукты, даже не нарезая и не очищая от кожуры. Однако персики всё-таки придётся резать пополам — чтобы избавиться от твёрдых косточек.

Чем полезен

- 01** Способствует повышению гемоглобина;
- 02** Нормализует работу ЖКТ;
- 03** Усиливает сопротивляемость организма вирусам и инфекциям;
- 04** Помогает укреплению сердечно-сосудистой системы;
- 05** Повышает стрессоустойчивость и улучшает настроение;
- 06** Поддерживает работу печени;
- 07** Противодействует запорам;
- 08** Предупреждает появление изжоги (при низкой кислотности).

В состав персикового сока с мякотью входят органические кислоты, пектин, эфирные масла, витамины А, С и группы В, железо, цинк, марганец. Калорийность сока из персиков небольшая — всего 40 ккал на 100 г. Персиковый сок с мякотью может стать одним из первых прикормов для ребёнка, конечно, при условии отсутствия аллергии.



Как почти любой другой сок, персиковый лучше пить свежевыжатым — пока он сохраняет все витамины. Противопоказанием к употреблению персиков и напитков из них является сахарный диабет.

Виноградный сок



Виноград — это первая культивируемая ягода в истории человечества, любовь к которой не стала меньше за последние 8 тысяч лет. Виноградный сок издавна используют в лечебных целях, ведь этот напиток — просто кладезь полезных витаминов и минералов.

Приготовление

Выбирая виноград для сока, отдавайте предпочтение целым гроздьям, а не разрозненным ягодам. Легко осыпающиеся плоды, скорее всего, уже начали портиться. Виноград не должен быть влажным и липким, хорошие ягоды всегда упруги на ощупь. Желательно, чтобы плодоножки были ещё зеленоватыми, а не засохшими. В месте соединения ягод с веткой на коже не должно быть мутных бурых пятен. Тёмные маленькие пятнышки на ягодах — это, напротив, хороший знак, свидетельствующий о максимальной спелости. На чёрном винограде не должно быть зелёных пятен, а белый виноград должен иметь желтоватый оттенок, но не зеленоватый.

Мы отжали сок из винограда в бессеточной соковыжималке нового поколения Nigom H-200. Эта шнековая соковыжималка 2021 года имеет двухъярусную отжимную корзину с системой предварительного измельчения. Фильтрующие решётки из безопасного ультема бережно отжимают сок, сохраняя все антиоксиданты и ценные витамины, все косточки при этом остаются в жмыхе.

Чем полезен

- 01** Способствует укреплению нервной системы;
- 02** Противодействует запорам;
- 03** Помогает замедлять процесс старения клеток;
- 04** Помогает ослабить головную боль;
- 05** Способствует предотвращению образования тромбов;
- 06** Повышает уровень гемоглобина;
- 07** Нормализует давление;
- 08** Участвует в уменьшении рисков появления онкологических заболеваний.

Мякоть виноградных ягод содержит минеральные соли, витамины А, С, РР, Р, К, витамины группы В, полифенолы, антоцианы, биотин, пектин, калий, магний, фосфор. Доктора рекомендуют пить виноградный сок при заболеваниях дыхательных путей, сердечнососудистой системы, при анемии и мигренях.

A photograph of a bunch of green grapes resting on a wooden plate. Several grapes have spilled out onto the wooden surface in the foreground. The background is a blurred wooden texture.

Применение виноградного сока имеет противопоказания. Употреблять виноград и сок из него не рекомендуют при сахарном диабете, язве желудка, циррозе печени, гипертонии. С осторожностью можно пить виноградный сок при кариесе и болезнях полости рта.

Ананасовый сок



Один из самых популярных тропических фруктов — ананас. Сок из этого фрукта обладает антисептическим действием, улучшает пищеварение и способствует похудению.

Приготовление

Выбирая ананасы для соковыжимания, обращайте внимание на цвет кожуры. Глазки должны быть желтовато-коричневыми, с подсохшими кончиками и зелёными или коричневыми бороздками между ними. Зеленый цвет глазков — это признак недоспевших плодов, а бурый — перезрелости и порчи. Чтобы проверить сочность мякоти, попробуйте вытянуть центральный листик из верхушки. Если он легко вынимается, то ананас — сочный. У созревшего фрукта зелёная верхушка легко прокручивается. Хороший плод имеет лёгкий приятный запах, а резкий сильный аромат — признак того, что ананас начал подгнивать.

Перед отжимом подготовьте ананасы: промойте, срежьте верхушку, поделите пополам и очистите от кожуры. Затем порежьте мякоть на дольки, не избавляясь от сердцевин. Несмотря на жёсткость и волокнистость, она очень полезна, так как именно в сердцевине находится больше всего бромелайна.

Мы отжали ананас с помощью горизонтальной шнековой соковыжималки Sana Supreme Juicer 727. Эта новинка 2021 года от чешской компании Sana имеет 4 режима работы, специально для разных типов продуктов. Режим №2 со скоростью 65 оборотов в минуту идеально подходит для отжима волокнистых продуктов, как, например, ананас.

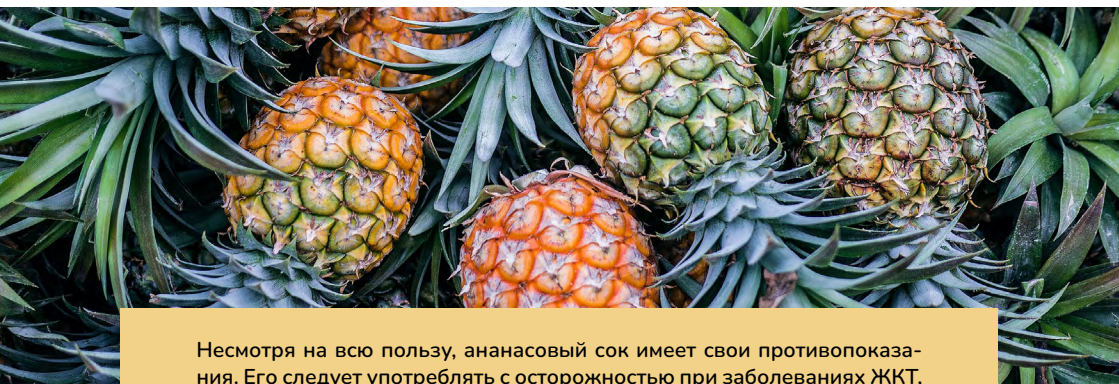
Ананасовый сок желательно употреблять сразу после приготовления, пока в напитке сохраняется максимальная польза фрукта. Чтобы не раздражать слизистую желудка, следует пить этот фреш после еды.

Рекомендуемая норма потребления — не более 300 мл ананасового сока в день.

Чем полезен

- 01** Нормализует микрофлору кишечника;
- 02** Поддерживает нервную систему;
- 03** Понижает уровень холестерина;
- 04** Улучшает память;
- 05** Способствует ускорению обмена веществ;
- 06** Снижает риск образования тромбов опухолей;
- 07** Укрепляет костную ткань;
- 08** Повышает иммунитет в период простуд.

Сок из ананаса содержит редкое вещество — фермент бромелайн, улучшающий работу пищеварительной системы и укрепляющий иммунитет. Кроме того, напиток содержит пектины, марганец, органические кислоты, магний, калий, витамины С и группы В.



Несмотря на всю пользу, ананасовый сок имеет свои противопоказания. Его следует употреблять с осторожностью при заболеваниях ЖКТ, тромбофлебите, варикозе, чувствительности зубов, во время беременности и лактации. Также педиатры не рекомендуют давать ананасовый сок детям до 3 лет.

СЛИВОВЫЙ СОК



Сок из слив имеет не только приятный вкус, но и явные целебные свойства. В магазинах этот напиток не найти, к тому же самый полезный вариант сока — приготовленный самостоятельно в шнековой соковыжималке.

Приготовление

Выбирая сливы для сока, попробуйте определить плотность фруктов. Хорошие сливы будут упругими, не слишком мягкими. Цвет может различаться в зависимости от сорта, поэтому на него не стоит обращать внимание. Не покупайте плоды с повреждённой кожурой. Если Вы купили недоспелые сливы, просто оставьте их при комнатной температуре на несколько дней. Для большей эффективности можно положить их в коробку вместе с поспевшими фруктами — в один ряд.

Перед отжимом подготовьте сливы: тщательно промойте кожицу, разрежьте пополам и обязательно удалите косточки. Для приготовления сока из слив в домашних условиях мы использовали новинку 2021 года — вертикальную соковыжималку Nigom H-200. Бессеточная корзина из безопасного ультема не ускоряет окисление сока.

Благодаря системе предварительного измельчения в этот аппарат можно закладывать цельные фрукты, даже не нарезая и не очищая от кожуры. Однако сливы в любом случае придётся резать пополам — чтобы избавиться от твёрдых косточек.

Чем полезен

- 01** Нормализует работу нервной системы;
- 02** Нормализует давление;
- 03** Укрепляет сосуды;
- 04** Выводит излишки воды из организма;
- 05** Улучшает перистальтику кишечника;
- 06** Защищает организм от сезонных простуд;
- 07** Предотвратите возникновение железодефицитной анемии;
- 08** Избавьтесь от кровоточивости дёсен.

В составе сливового сока можно найти клетчатку, витамины группы В, витамины С, РР, А, Е, К, органические кислоты, калий, магний, кальций, железо, фосфор. Калорийность сока из слив составляет всего 39 ккал на 100 г. Он легко усваивается организмом и быстро насыщает.

К сожалению, даже такой полезный напиток, как сливовый сок, имеет свои противопоказания. Так, не рекомендуют употреблять сливы и сок из них при сахарном диабете, в случае индивидуальной непереносимости, при ревматизме или подагре, гастрите, при частых расстройствах желудка. Не стоит есть сливы, если Вы кормите грудью: они могут вызвать колики у ребёнка. Не давайте эти фрукты детям до трёх лет.



Гранатовый сок



Гранатовый сок содержит в три раза больше антиоксидантов, чем красное вино. Один бокал свежевыжатого фреша в день защитит Вас от гастрита, атеросклероза и болезней сердца.

Приготовление

Выбирая гранаты для соковыжимания, обращайте внимание на корку. У хорошего плода она должна быть тонкой, глянцевитой, подсушенной и твёрдой. Спелый гранат всегда сухой снаружи и сочный изнутри. Если кожура слишком влажная и эластичная, то, возможно, плод был сорван преждевременно. Лучше брать тяжёлые гранаты — они заполнены соком. При надавливании на хороший плод, Вы обязательно услышите небольшой хруст. Если корона на макушке фрукта сухая и полностью раскрывшаяся, то гранат спелый.

Мы отжали сок из гранатов в шнековой вертикальной соковыжималке Нигот Н-200. Эта новинка 2021 года весьма удобна в использовании: можно сразу наполнить отжимную корзину зёрнами, не подсыпая их постоянно во время отжима. Сок получается непрозрачным, так как зёрна отжимаются вместе с не менее полезными косточками

Чем полезен

- 01** Повышает уровень гемоглобина;
- 02** Ускоряет восстановление после болезней и операций;
- 03** Предотвращает болезни сердца;
- 04** Понижает уровень холестерина;
- 05** Облегчает протекание ПМС;
- 06** Нормализует давление;
- 07** Улучшает пищеварение;
- 08** Ускоряет обмен веществ.

Сок из зёрен гранат богат полезными аминокислотами, органическими кислотами, танинами и пектином. В составе сока содержатся витамины группы В, ретинол, никотиновая кислота, токоферол, витамины К, С, фитонциды и полезные минералы: магний, калий, кальций и железо.



Гранатовый фреш нельзя пить натощак, чтобы не повысить кислотность желудка. Оптимальное время употребления – через полчаса после приёма пищи.

О компании

Компания «Все Соки» — один из крупнейших поставщиков оборудования для здорового образа жизни на территории Российской Федерации. Мы существуем на рынке с 2009 года. Являемся эксклюзивным дистрибьютором брендов Nurom и L'equip. Поставляем технику от лучших производителей Южной Кореи, Европы и США. Торгуем оптом и в розницу на всей территории стран СНГ.



vk.com/vsesoki



facebook.com/tehnikavsesoki



instagram.com/vsesoki



ok.ru/vsesoki



youtube.com/vsesoki



vsesoki.ru

2023