

## **16 сентября- Всероссийский день сока**

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю информирует.

В 2010 году Международная ассоциация производителей фруктовых соков выступила перед странами с ходатайством об учреждении данного события. Эта идея была сразу же поддержана Испанией, Польшей и Турцией. Позже к празднованию присоединилась и Россия. В 2012 г. Российский союз производителей сока выступил с предложением о выборе даты празднования путем голосования в интернете. Учитывая, что в России сбор урожая осуществляется в сентябре, выбор упал на один из дней данного осеннего месяца.

Международный день сока ежегодно празднуется в третью субботу сентября. В 2023 году мероприятия проходят 16 сентября. Международный день сока отмечают не только дети, но и взрослые - любители данного напитка.

По мнению специалистов, соки должны быть в рационе каждого человека, особенно в холодные времена года (осенью и зимой), когда витамины особенно важны для четкого функционирования организма. Именно напиток, который быстро и легко усваивается, а также является, пожалуй, самым доступным способом получения разнообразных полезных веществ, элементов и витаминов, и посвящен этот праздник.

### **Интересные факты**

Потребление соков в России значительно ниже, чем в западных странах.

Если вы соблюдаете диету, то употребление овощных соков вам не повредит, так как они подавляют аппетит.

По утверждению специалистов, человеку необходимо 15 минералов и 14 витаминов. В соках содержится соответственно 13 минералов и 11 витаминов.

В пакетированных напитках количество сока очень мало. Если на пакете написано «100% сок» или «натуральный сок» - это восстановленный продукт (изготовлен из обезвоженных фруктов и впоследствии восстановлен при помощи воды и современных технологий). Необходимо покупать продукт с надписью «сок прямого отжима».

Продукт с надписью «нектар» произведен из замоченных в воде остатков отжатых фруктов. Этот процесс повторяют несколько раз, и такая технология называется pulp-wash.

Всем известно, что лекарства не запивают соком - это вредно для организма. А употребление грейпфрутового напитка одновременно с медикаментами может привести печальным последствиям. Это связано с многократным увеличением всасывания лекарства в желудок и ростом его концентрации за небольшой промежуток времени в организме, что вызывает передозировку.

Сок краснокочанной капусты имеет сине-зеленый оттенок. По мнению некоторых медиков, регулярное его употребление является профилактикой развития рака груди у женщин и онкологических заболеваний.

Самым высококалорийным считается гранатовый сок.

Ученые советуют до и после тренировок выпивать по стакану вишневого сока, так как он способствует уменьшению мышечных болей.

### **Польза свежавыжатых соков**

Во-первых, свежавыжатые соки (фреши) полезны благодаря витаминам, содержащимся в них. Например витамин С, содержащийся в апельсиновом соке, прекрасно справляется с простудными заболеваниями, а также оказывает поддержку иммунитета. В холодное время года даже рекомендуется выпивать по одному стакану такого фреша. А вот каротин, который есть в моркови, дыне, абрикосах, полезен для кожи и глаз, а еще стимулирует рост и формирование костей.

Во-вторых, благодаря небольшой калорийности, фреши используются во время диеты в разгрузочные дни. В частности, сок грейпфрута широко распространен среди худеющих способностью ускорять обмен веществ в организме.

В-третьих, такие соки могут даже препятствовать образованию тромбов. Таким свойством обладает виноградный фреш.

### **Вред свежавыжатых соков**

Главным недостатком их является большое количество сахара - всасывающих углеводов, поэтому их нельзя употреблять диабетикам. Натуральные соки также могут разрушить эмаль зубов, поэтому рекомендуется пить их через трубочку. Также многие фреши обладают слабительным эффектом, поэтому стоит их пить разбавленными. Существует ряд «кислых» фруктов - это яблоко, лимон, апельсин, который запрещается употреблять при болезнях ЖКТ, особенно при повышенной кислотности желудка. К такому запрету стоит отнестись серьезно, так как возможны негативные последствия: боль и изжога. Внимательнее с таким продуктом стоит обходиться и аллергикам, чтобы не вызвать негативную реакцию организма.

И еще, не надо злоупотреблять количеством выпитого сока, пакетированного или свежавыжатого, все полезно в меру. Не лишним будет консультация с врачом о возможных последствиях его употребления.

**Берегите себя и будьте здоровы на долгие годы!**