



Сокотерапия

«Для здоровья человеку нужно как минимум 3 разных овоща и 5 разных фруктов в день», утверждают специалисты по питанию. Но что делать, если съесть их просто не под силу? Прежде всего, не расстраиваться, а достать любимую соковыжималку и сделать из них фреш. Свекольный, морковный, томатный, яблочный, тыквенный, вишневый или даже картофельный – он не только обогатит организм витаминами, но также продлит молодость. Правда, при условии соблюдения всех правил сокотерапии.

История появления сокотерапии

Сокотерапия – это терапия, направленная на профилактику и лечение различных недугов с помощью свежевыжатых соков, фруктовых или овощных. Ее отцом-основателем был американский диетолог и бизнесмен Норман Уокер. Строгий вегетарианец и приверженец здорового образа жизни, он написал 8 книг по правильному питанию.

Его основой он считал максимальное потребление свежих фруктов и овощей, а также орехов и семечек и не признавал термически обработанной пищи, отварной или жареной, называя ее «мертвой». «И пусть на деле она питает организм и поддерживает его жизнедеятельность, но делает это в ущерб здоровью, что в итоге и приводит к потере энергии и жизненной силы», говорил он. К тому же он рекомендовал исключить мясо, молочные продукты, помимо сырого козьего молока, рыбу, яйца, хлеб, макаронные изделия, рис и сахар, объясняя это тем, что они провоцируют запор. А он, в свою очередь, является базовой причиной всех нарушений в организме.

По оценкам диетолога, до 80% всех болезней начинаются в толстой кишке. Дело в том, что кал, разлагающийся в ней, порождает токсемию, при которой в кровь попадают отравленные вещества, способствующие росту патогенных и болезнетворных бактерий, что безотлагательно отражается на здоровье человека. В лучшем случае появлением характерных высыпаний на коже, в худшем – развитием ряда заболеваний, включая грипп, бруцеллез, туберкулез, бронхиальные болезни, астму, сенную лихорадку, воспаление легких и даже артриты.

Предотвратить их все могут обычные соки. Как и плоды, они содержат витамины, минералы, клетчатку, пектины, органические кислоты, эфирные масла и ароматические соединения, которые представляют огромную пользу для организма. Детально способ их воздействия Норман Уокер описал в книге «*Сырые овощные соки*» (1936г.) (сам он верил, что именно овощные соки обладают лечебными свойствами) и даже разработал собственную соковыжималку, которая пользуется популярностью до сих пор, впрочем, как и его система питания. Причем польза от ее применения доказана на практике. Сам автор прожил 99 лет и умер, будучи физически и умственно абсолютно здоровым.

Почему именно соки?

В настоящее время очень часто полезность соков приуменьшается. Многие ошибочно считают, что лучше съесть фрукт или овощ целиком, даже не подозревая о том, что:

- соки усваиваются быстрее (за 10 – 15 минут), в то время как плоды с пищей могут перевариваться от 3 до 5 часов;
- в соке больше полезных веществ просто потому, что для приготовления 1 стакана этого напитка используется не менее 2 – 3 плодов;
- сок содержит до 95% воды, которая отвечает за обменные процессы, протекающие в организме.

Но и это еще не все. Научные исследования, проводившиеся не один год, показали, что соки способствуют выработке ферментов, регулируют обмен веществ, поддерживают гормональный фон, нормализуют деятельность пищеварительной и нервной систем, а также отвечают за здоровье кожи, ногтей, волос и зубов. Правда, диетологи советуют регулярно употреблять их еще и по другим причинам.

3 причины включения соков в свой рацион

Во-первых, они несут огромную пользу для здоровья. Сок – это источник полезных веществ, в котором также содержатся фитонциды, снижающие рост бактерий, вирусов и грибов. Именно поэтому его советуют пить в весенний период, а также после болезней, для восполнения дефицита витаминов. А для того чтобы повысить иммунитет и предотвратить появление частых простудных заболеваний в зимнее время года, нужно начиная с осени выпивать по 2 стакана сока в день, утром и вечером.

Существуют даже специальные рецепты соков для иммунитета, например, «Аскорбиновый энергетик». Готовится он из 2 яблок, апельсина и горсти любимых ягод и обогащает организм витаминами B1, C, фолиевой кислотой, селеном, кальцием, магнием и др. веществами.

Во-вторых, соки помогают похудеть. Это натуральные слабительные, которые, помимо прочего, содержат пектины. С одной стороны, они снижают степень всасывания жиров, поглощения глюкозы и холестерина, а также ускоряют метаболизм, вслед за которым происходит потеря веса и уменьшение живота.

А с другой – пектины способствуют образованию массы, которая выводит из организма шлаки и токсины, тем самым, очищая его и заставляя работать, как часы. К тому же пектин отличается железообразующим свойством, создающим ощущение полноты в желудке, которое лежит в основе многих диет для похудения.

Лично убедиться в этом можно, выпивая по 2 стакана сока в день на протяжении 1 – 2 месяцев. Скорость появления результата напрямую зависит от количества ингредиентов.

В-третьих, соки продлевают молодость. Ни для кого не секрет, что фрукты, овощи и ягоды являются источниками антиоксидантов – веществ, которые борются со свободными радикалами. Вреда от них для организма предостаточно, но самое главное, что они провоцируют его преждевременное старение.

Кроме того, сок богат углеводами. В 1 стакане их насчитывается примерно столько же, сколько и в 5 – 7 ч. л. сахара (все зависит от вида и степени зрелости плода). А учитывая то, что поглощаются они в разы быстрее, этот напиток по праву считается прекрасным источником энергии. Лучшее тому подтверждение – прилив сил и улучшение настроения, которые ощущаются вслед за выпитым стаканом сока.

Как приготовить вкусный и полезный сок

Приготовление хорошего сока сродни искусству. Фрукты и овощи для этого подбираются с особой тщательностью. Подойдут свежие, красивые, спелые, но не залежавшиеся. Все мягкие плоды промываются под проточной прохладной водой. Твердые – под теплой, но не горячей. Замачивать их нельзя, иначе потери полезных веществ не избежать. Также при необходимости испачканные в земле бока трутся щеткой или вовсе срезаются, а вместе с ними удаляются и все листья, и уплотнения.

В случае с морковью дополнительно срезается не менее 1,5 см широкой верхней части. То же самое касается и фруктов и овощей, в качестве которых возникают сомнения. Правда, с них просто удаляют кожицу, а если это капуста – то верхние листья и кочерыжку.

Непосредственно перед приготовлением очищенные плоды выкладываются только в фаянсовую, стеклянную или эмалированную посуду и при необходимости нарезаются ножами из нержавеющей стали. Просто потому, что кислоты, которые в них содержатся, вступают в реакцию с алюминием и превращают напиток из полезного во вредный.

Кстати, соки не подлежат длительному хранению. Исключение составляет только свекольный, которому перед употреблением необходимо отстояться в холодильнике. Остальные же должны быть выпиты в течение первых 10 – 20 минут. Позже у них может уменьшаться количество полезных веществ (в среднем это происходит уже через 20 минут, хотя тут все зависит от температуры воздуха и освещенности). Вслед за этим они темнеют и у них образуются токсины, способные вызвать серьезные отравления.

Овощные соки и соки из кислых ягод и фруктов лучше разводить водой в соотношении 2:1. В случае с соками для детей соотношение должно составлять 1:1.

Добавки к сокам

Улучшить степень усвояемости витаминов и микроэлементов из сока поможет обычное растительное масло. Подсолнечное или оливковое, оно может добавляться непосредственно в стакан или же выпиваться в объеме 1 ст. л. до или после сока. Заменить его можно жирными сливками или сметаной. Вкусовые же качества кислых соков лучше улучшать медом.

Для укрепления иммунитета в соки можно добавлять пшеничные ростки, семена льна, лецитин или несколько капель аптечных настоек лекарственных растений (эхинацеи или ромашки), правда, только после консультации с врачом. Пряности, специи и алкоголь добавлять в соки нежелательно, так как это уменьшает их лечебные свойства.

Совместимость плодов при приготовлении соков

Еще одним важным фактором при приготовлении соков является совместимость плодов. Дело в том, что не все они могут смешиваться в одном стакане. Дабы избежать типичных ошибок и получить максимальную пользу от сокотерапии, необходимо следовать простым правилам:

- соки плодов с семечками (груши, яблоки) могут смешиваться с соками любых других овощей и фруктов;
- соки плодов с косточками (абрикосы, сливы) употребляются только отдельно;
- пресные соки разбавляются соками цитрусовых, яблок или кислых ягод;
- сок свеклы может составлять не более 1/3 стакана ввиду своей высокой концентрированности. В противном случае он может навредить;

- сок хрена, лука, редьки, чеснока, редиса можно добавлять с другие соки в очень малых дозах.

Правила употребления соков

Суточная доза любого сока для человека составляет 1 – 2 стакана. Причем пить их можно в любое время дня и ночи. Правда, для того чтобы ощутить чудодейственный эффект на себе, делать это нужно в перерывах между основными приемами пищи или натощак. Курс приема соков должен длиться 1 – 2 месяца с перерывами на 10 дней.

Но особого внимания заслуживают овощные соки. Дело в том, что пить их без привычки нужно с большой осторожностью и в малых количествах. Начинать стоит с 50 мл, а в случае со свекольным соком – с 1 ст. л. Со временем порцию можно будет увеличить. Правда, все зависит от качества плода. Например, нельзя пить больше 100 мл свекольного сока в день, в то время как томатного можно выпить несколько стаканов. Кстати, чистые овощные соки всегда разбавляются водой или яблочным соком в соотношении 1:2 (на 1 часть овощного сока 2 части яблочного). В те, которые были сделаны из красных, оранжевых или желтых овощей, дополнительно добавляется растительное масло для усвоения каротина.

После потребления соков всегда нужно ополаскивать ротовую полость водой, так как кислота может разрушать зубную эмаль.



Сок жимолости

С давних времен известны полезные свойства жимолости, из которой можно приготовить разнообразие домашних блюд. Любители кулинарных свершений готовят пастилу, сиропы, джемовое варенье, компоты. Но все они подтверждают, что самый богатый вкусом и пользой рецепт из жимолости это сок из свежих ягод. Само растение выглядит как небольшой кустарник с изумрудными листьями, распускающийся маленькими цветками. Универсальность жимолости в ее хорошей выносливости, она спокойно продолжает расти как во время жаркого сезона, так и дождливого, не боится морозов. Поспевают ягоды во второй половине июля, становясь похожими по форме на темно-черный эллипс. Вкусовые качества плодов кустарника делают их запоминающимися, а ценные свойства ставят в один ряд со многими лекарственными растениями. Жимолость используется при анемии, снижении общего тонуса организма, малокровии.

Какая польза? Непосредственно сок жимолости, добытый из свежих ягод растения, славится пользой для человека, страдающего недостатком железа или витаминов группы В. Именно в нем сконцентрировано наибольшее количество этих элементов в сочетании с набором пектинов, антоцианов. Данные вещества, являясь мощным антиоксидантом, предотвращают неблагоприятное воздействие на клетки организма, не допуская образования злокачественных образований. Напиток из жимолости называют «спасателем от зноя», как позволяющего напиться даже в самую интенсивную жару. Свежесть и бордовый цвет замечательного нектара понравятся самому привередливому гурману.

Насыщенность сока железом и минералами благоприятно сказывается на кровообращении, состоянии сосудов и подвижность его стенок. Эффект достигается при условии курсового приема напитка, что станет заметно при отсутствии красной сеточки невыдержавших напряжения глазных сосудов.

Благодаря витамину С отвар из жимолости используется в диетическом питании, как лекарственное средство от язвенных болезней, лишая. Если добавить к ягодам корни растения и настоять на спирту, можно применять наружно против дерматологических заболеваний. Лучше не дожидаться сложностей со здоровьем, пользуясь отличными антиоксидантными качествами кустарника для профилактики. Для этого нужно выпивать каждый день полстакана свежавыжатого сока на протяжении плодоносного периода у жимолости.

Как приготовить? Приготовить замечательный напиток несложно, но требует правильного подхода. Ягоды должны быть равномерно спелыми, это облегчит их сортировку. Затем поместить под пресс и эту консистенцию залить водой в пропорции один к одному. Для получения окончательного результата состав томят на водяной бане примерно десять минут, после чего нужно процедить, остудить и сок готов к употреблению. При такой обработке сохраняются ценнейшие свойства жимолости. Справедливости ради стоит отметить, что способ достаточно кропотливый, требующий времени. В домашних условиях можно использовать соковарку или соковыжималку, следуя техническим инструкциям.

Для знатоков приготовления разнообразных компотов, киселей, наливок, витаминных десертов данный напиток служит безопасным пищевым красителем.

