



МКОУ СОШ №1



О

## **ПОЛЬЗЕ СОКОВ**



*Г. Дмитриев*

**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.