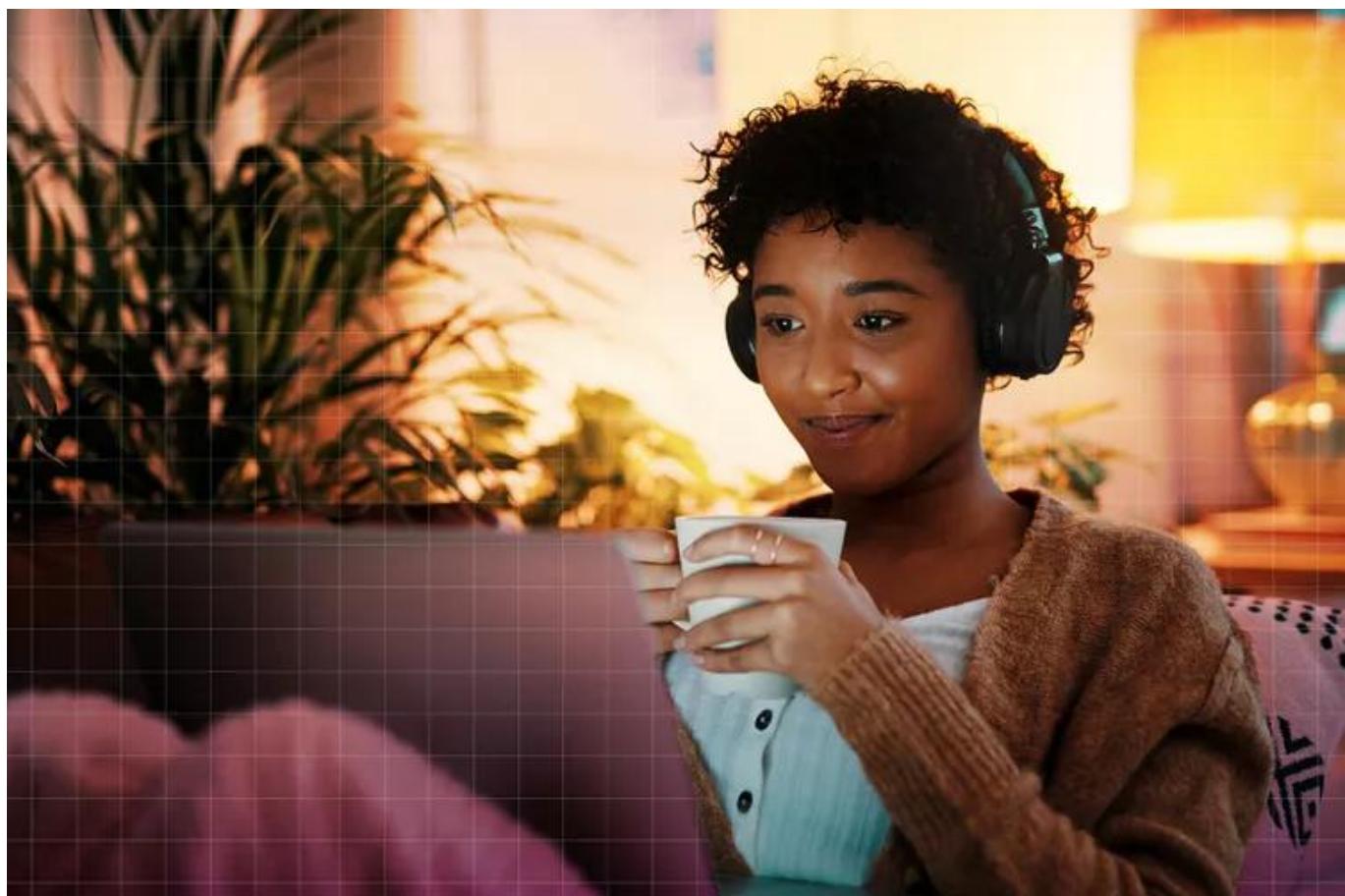


Сливовый сок назвали лучшим вечерним напитком, который поможет опорожниться утром

Сок чернослива обладает полезными для здоровья свойствами. В частности, он помогает бороться с запорами. Вот за счёт чего это происходит.

**Смягчение стула.** Одно исследование показало, что 60 мл (около 4 столовых ложек) черносливового сока каждый день в течение восьми недель смягчает стул и облегчает запор у людей 20-75 лет.

**Клетчатка.** В соке чернослива содержится пектин. В научных работах говорится, что добавление этого вещества помогает реже обращаться к слабительным, сокращает время нахождения в туалете, увеличивает частоту стула.



Getty Images

**Универсальность.** Сливовый сок можно использовать для создания безалкогольного коктейля, смузи, соусов, выпечки.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению**

Все права защищены

Сливовый сок назвали лучшим вечерним напитком, который поможет опорожниться утром

***врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***