

Сливовый сок называли 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) черносливого 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

Сливовый сок назвали лучшим вечерним напитком, который
поможет опорожниться утром

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.