

Из всех соков лучше всего выбирать 100% натуральные без добавления сахара и искусственных ингредиентов. Именно они считаются самыми полезными. Вот несколько таких вариантов.

Морковный сок. Это хороший источник витаминов Е и С, калия, которые помогают регулировать давление. Ещё в морковном соке много антиоксидантов. Порция 100% сока объёмом 230 мл содержит 213 г воды, 96 ккал, 2,28 г белка, 0,36 г жиров, 22 г углеводов, 9,38 г углеводов, 20 мг витамина С.

Гранатовый сок. В нём много питательных веществ, которые улучшают кровообращение и делают тренировки эффективнее. 230 мл такого сока дадут вам 99 ккал, 29 г углеводов, 26 г сахара, 24 мг витамина С.

Свекольный сок. Его употребление помогает контролировать уровень холестерина, улучшает спортивные результаты, ускоряет восстановление. Из одной порции на 230 мл можно получить 229 г воды, 62 ккал, 1,8 г белка, 0,152 г жиров, 15 г углеводов и 12 г сахара.



Olena Rudo / 500px / Getty Images

Томатный сок. Он укрепляет иммунитет. Лучше всего покупать сок с низким содержанием натрия. Порция томатного сока в 230 мл обеспечивает организм 2 г белка, 11 г углеводов, 7 г сахара, 72 мг витамина С, 679 мг натрия.

Апельсиновый сок. Этот сок может стать полезным дополнением к противовоспалительной диете. Из 230 мл 100% апельсинового сока вы получите 110 ккал, 2 г белка, 0,36 г жиров, 26 г углеводов, 22 г сахара, 72 мг витамина С, 451 мг калия, 350 мг кальция (если обогащён).

Сок сельдерея. Он содержит много калия, полезного для сердца, и витамина К, способствующего свертыванию крови, обладает противовоспалительным действием.

Одна порция объёмом 230 мл содержит 225 г воды, 40 ккал, 0,378 г жиров, 229 мг натрия, 7,84 г углеводов, 3,78 г клетчатки, 3 г сахара, 1,16 г белка, 625 мг калия, 85 мкг фолата, 69 мкг витамина К.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.