# Почему важно правильно пить свежевыжатый свекольный сок

Фреш из свеклы полезен при анемии, расстройствах пищеварения, нехватке гормонов щитовидки. Но нужно знать, как пить свежевыжатый свекольный сок правильно, чтобы не навредить своему организму.

## Правила употребления для профилактики

Если вы только начинаете включать этот продукт в рацион, следует пить свекольный сок, разбавив его в пропорции 1:3 с морковным фрешем или с водой. Для начала пейте не больше 50 г этой смеси в день, разделив на два приема. Будьте готовы к послабляющему эффекту. Постепенно увеличивайте количество жидкости, пока не дойдет до 1 стакана в день.

При употреблении выжимки из свеклы придерживайтесь правила: принимать ее не больше 2 недель подряд.

## Как правильно пить сок свеклы при заболеваниях

Свекольный фреш используется для избавления от некоторых проблем со здоровьем. Перед применением посоветуйтесь с врачом!

### При анемии

Ежедневно в течение 2 недель пить по 1 стакану смеси свекольного и апельсинового фрешей (пропорция 1:4).

### При запорах

Утром натощак нужно выпить 1 стакан сока. Позавтракать через полчаса. Очищение кишечника произойдет через 6-8 часов.

### При болезнях щитовидки

На день нужно приготовить пол-литра смеси (в равных частях) таких соков:

* картофельный;
* свекольный;
* огуречный.

Выпивать в день за 3-4 захода, за 20-25 минут до еды. Курс – не больше 2 недель.

### При гипертонии

Разбавить свекольный сок тыквенным, капустным, огуречным или кабачковым, чтобы доля свекольного была менее половины. Пить ежедневно по половине стакана, разбив этот объем на 3 приема до еды. Разрешается добавлять для вкуса натуральный мед.

### При болезнях печени

Вам понадобятся свежевыжатые соки свеклы, морковки и огурца в пропорции 3:10:3. Пить ежедневно по 50 мл до 4 раз в день. Постепенно увеличивать объем жидкости до 500 мл за сутки.

## Как выжать сок

Если у вас нет соковыжималки, воспользуйтесь одним из способов:

* Тщательно вымытый корнеплод (чистить не нужно) протрите на мелкой терке. Соберите в марлю, сложенную в 4 раза, и отожмите.
* Если имеется блендер – еще лучше. Измельчите свеклу в блендере и отожмите жидкость через марлю.

Хранить фреш можно в холодильнике в закрытой емкости не больше 3 дней.

## Возможный вред

Если вы хотите включить в рацион свежевыжатый сок свеклы, не пейте его сразу после приготовления. Фреш должен отстояться минимум 2 часа. Это связано с очень высокой концентрацией активных веществ. Избыток полезных компонентов не помогает, а вредит. Поэтому, если выпить свежевыжатый фреш, возможно головокружение, тошнота, диарея.

Также свежий сок свеклы запрещен при таких болезнях и состояниях:

* подагра и ревматоидный артрит (из-за содержания щавелевой кислоты, провоцирующей эти заболевания);
* мочекаменная болезнь (сок может заставить камни двигаться);
* гастрит и язва желудка (фреш раздражает воспаленные слизистые);
* пониженное артериальное давление (свекла еще сильнее снижает его);
* сахарный диабет (содержит много сахара).

Нежелательно давать свежевыжатый неразбавленный сок детям до 3 лет. Беременным женщинам по поводу этого продукта нужно советоваться со своим гинекологом.