

# КАК РАЗНЫЕ СОКИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА?

Следует знать, что различные соки по-разному воздействуют на организм. Яблочный сок не только содержит железо и витамин С, но и усиливает перистальтику кишечника, помогает бороться с запорами. Таким же послабляющим действием обладают соки из сливы, абрикоса, тыквы.

Морковный сок содержит много витамина А и помогает справиться с инфекционными болезнями. Детям его следует принимать в небольших количествах, так как он может вызвать проблемы с печенью.

Сок тыквы, хотя и не очень популярен у нас, поддержит работу маленького сердечка, в нём много калия, фосфора, кальция.

Сок чёрной смородины способствует сопротивлению организма инфекциям, в нём много витамина С, а также укрепляет кровеносные сосуды и сердце.

Вишнёвый сок поможет победить анемию, к тому же он активизирует деятельность костного мозга. Вишнёвый сок способен вызвать аппетит.

Сок брусники и клюквы поможет при кишечных расстройствах, это хороший антисептик и тоже прекрасно возбуждает аппетит.