

Березовый сок: польза и вред для здоровья человека



Березовый сок богат различными макро- и микроэлементами: калием, натрием, магнием, железом, фосфором, кальцием и т.д. Такой набор особенно полезен для организма весной, когда иммунитет ослаблен и обостряются хронические заболевания. Так какую же пользу приносит березовый сок?

Благодаря высокому содержанию калия и магния напиток идеален при сердечно-сосудистых патологиях. Эти элементы как раз отвечают за нормальную работу сердца и кровеносной системы.

Считается, что березовый сок подавляет злокачественные новообразования: ферменты предотвращают поступление крови к раковым клеткам, в результате чего они самоуничтожаются.

Если пить березовый сок регулярно, очистится кровь. Поэтому напиток назначают при сильной интоксикации, при острых и хронических респираторных инфекциях.

Высокое содержание витаминов группы В благотворно влияет на эмоциональный фон. Человек меньше нервничает, уходит стресс и панические состояния. Для такого эффекта рекомендуется употреблять березовый сок перед сном.

Жидкость повышает иммунитет, поэтому весной она — обязательный пункт в меню. Организм быстрее и эффективнее борется с вирусами и простудами, если его силы подкреплены полезными свойствами березового сока.

Если у вас есть заболевание желудочно-кишечного тракта, березовый сок — находка для вас! В периоды ремиссии напиток защищает слизистые оболочки и ускоряет пищеварение.

Свежий березовый сок хранится в холодильнике до 2 дней. Чтобы его сохранить дольше, березовик разливают в пластиковые бутылки и замораживают. Но самый доступный способ заготовки сока — консервирование.

Вред березового сока

Богатое содержание полезных микро- и макроэлементов делает березовый сок напитком «для всех». Однако и



здесь есть исключения. Жидкость может навредить здоровью тех, у кого индивидуальная непереносимость к березовице, аллергия на пыльцу березовых сережек и выраженная мочекаменная болезнь.

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.