**Есть ли польза от пакетированных соков**

Сок – это напиток, который получается после отжима овощей, фруктов, ягод, свежей зелени или даже различных ростков. Они отлично утоляют жажду, приятны на вкус, очень хорошо усваиваются и каждый их них особенный, – каких-то веществ содержат в избытке, а другие могут и вовсе отсутствовать.

А что же пакетированные соки? Сохраняют ли они свою пользу после того, как подвергались обработке и длительному хранению? Несмотря на то, что часть витаминов остается в напитке, основным источником жидкости пакетированный сок быть не должен. Ни для взрослого, ни тем более для ребёнка.

Сок – это напиток, который получается после отжима овощей, фруктов, ягод, свежей зелени или даже различных ростков. Они отлично утоляют жажду, приятны на вкус, очень хорошо усваиваются и каждый их них особенный, – каких-то веществ содержат в избытке, а другие могут и вовсе отсутствовать.

А что же пакетированные соки? Сохраняют ли они свою пользу после того, как подвергались обработке и длительному хранению? Несмотря на то, что часть витаминов остается в напитке, основным источником жидкости пакетированный сок быть не должен. Ни для взрослого, ни тем более для ребёнка.

Внимательно изучите описание на упаковке – не стоит пить сок, в который добавлен сахар. Эти дополнительные калории не принесут пользу, а превысить допустимую суточную калорийность, употребляя сладкие напитки, очень легко.