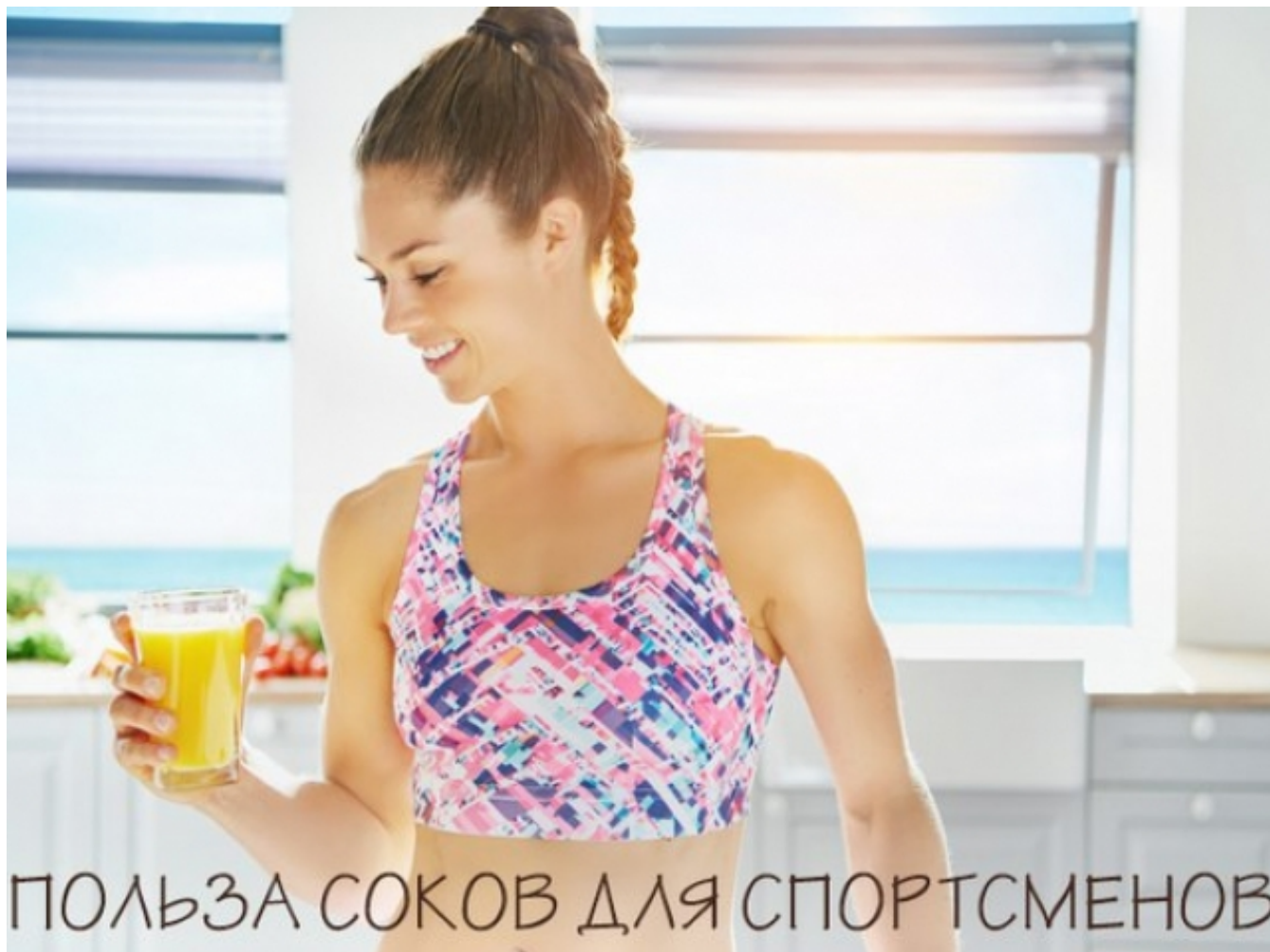


Польза сока при физических нагрузках



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/polza-soka-pri-fizicheskikh-nagruzkah/>

Интенсивные тренировки запускают обменные процессы в организме, а также приводят к образованию свободных радикалов наряду со стрессами, выхлопными газами, действием бытовой химии. Эти молекулы повреждают клетки и могут стать причиной многих заболеваний. Чтобы побороть негативное действие свободных радикалов, необходимы антиоксиданты, и их можно получить из соков!

Антиоксиданты присутствуют во всех соках, но есть лидеры:

1. Вишневый сок помогает мышцам быстрее восстанавливаться.
2. Гранатовый включает более 100 веществ с антиоксидантным действием и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы.
3. Апельсиновый сок содержит витамин С и гесперидин, усиливающие антиоксидантные свойства друг друга.
4. Томатный сок содержит ликопин – вещество с антиоксидантными свойствами.

Поэтому соки полезно пить как во время занятий, так и после, причем не обязательно делать фреш. Пакетированные 100% восстановленные соки сохраняют в себе большинство полезных веществ благодаря современным технологиям производства и упаковки.