**JAK PRZECHOWYWAĆ ŚWIEŻE SOKI**

Od zawsze moją najlepszą metodą na wzrost odporności był sen i zdrowe odżywanie. Pisząc zdrowe odżywanie mam na myśli m.in. jedzenie dużej ilości warzyw i owoców oraz całkowite wyeliminowanie śmieciowego jedzenia.

Owoce możemy jeść surowe lub przetworzyć je na soki, które można mieszać również z warzywami i tworzyć pyszne koktajle. Moim postanowieniem na okres jesienno – zimowy  jest picie soków co drugi dzień, ale w niewielkiej ilości z uwagi na zawarty w nich cukier. 200 ml soku owocowego lub warzywnego może zastąpić jedną z zalecanych porcji owoców lub warzyw.



Tak jak pisałam wyżej, można pić soki lub jeść owoce i warzywa w normalnej postaci. Ważne, by nie jeść monotonnie i dostarczać organizmowi potrzebnych witamin i minerałów.

Ale wracając do soków. Pijemy je prawie codziennie (2 dni soki, kolejny dzień owoce i warzywa w normalnej postaci lub soki co drugi dzień), ale nie mam siły i ochoty do tego, by przygotowywać je każdego dnia. Poczytałam trochę na temat przechowywania soków i tą wiedzą chciałabym się dzisiaj z Wami podzielić.

 **POJEMNIK NA SOKI**

Najdroższe soki, które znajdziecie w sklepie sprzedawane są w szklanych butelkach. To właśnie w szklanych opakowaniach powinno się trzymać świeżo wyciskane soki w domu.



**TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA SOKÓW**

Soki powinno trzymać się w lodówce. Temperatura pokojowa pozbawia je wartości odżywczych tak jak pasteryzacja.

 

 **CZAS PRZECHOWYWANIA**

Im szybciej zostanie wypity sok tym lepiej. Jeśli chcemy go trzymać dłużej, to nie przekraczajmy 48 h, czyli dwóch dni. Najlepsze właściwości i najwięcej witamin ma sok przyrządzony i wypity tego samego dnia. Jednak lepszy jest sok dwudniowy, który ma w sobie połowę tych witamin, niż kupny sok ze sklepu.



 **KTO POWINIEN PIĆ SOKI**

Każdy kto chce odżywiać się zdrowo. Picie soków wskazane jest szczególnie w okresie jesiennym i zimowym, w których to podatność na choroby wzrasta. Oczywiście nie wszyscy mogą pić soki, ale jeśli występują jakieś przeciwwskazania, to każdy z Was z pewnością o tym wie. Ja poprzez ten post nie uczę, bo nie mam kwalifikacji, chcę tylko Was zmotywować i zachęcić do zdrowego odżywiania i picia soków.