

НАТУРАЛЬНЫЙ СОК С ПОЛНЫМ ОСНОВАНИЕМ МОЖНО НАЗВАТЬ ТОЛЬКО ТОТ, КОТОРЫЙ ПОЛУЧАЮТ С ПОМОЩЬЮ СОКОВЫЖИМАЛКИ. ОН ОБЛАДАЕТ МАССОЙ ДОСТОИНСТВ, НО ЕГО МОЖНО ХРАНИТЬ ЛИШЬ НЕКОЛЬКО ЧАСОВ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО СОДЕРЖАЩИЕСЯ В КЛЕТЧОМ СОКЕ ФЕРМЕНТЫ НАЧИНАЮТ ИНТЕНСИВНО СБРАЖИВАТЬ УГЛЕВОДЫ И РАЗРУШАТЬ ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ОСТАНОВИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС МОЖНО НАГРЕВАНИЕМ СОКА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 60-95°C. ОДНАКО В ТАКОМ СОКЕ УЖЕ ПОЛНОСТЬЮ ОТСУТСТВУЮТ ФЕРМЕНТЫ И ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИЛОСЬ КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. ПРОИЗВОДИТЕЛИ ВИНУЖДЕНЫ ИДИТИ НА ЭТО, ПОСКОЛЬКУ ДРУГОГО СПОСОБА, КОТОРЫЙ БЫ ОБЕСПЕЧИЛ СОХРАННОСТЬ ПРОДУКТА, ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОТЕРЮ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЖНО ВОСПОЛНИТЬ, ВЫПИВАЯ ЕГО БОЛЬШЕ.

ЧТО ЕСТЬ СОК?

Если на одной упаковке написано «сок натуральный», а на другой просто «сок», не сомневайтесь: разницы между этими продуктами нет. Разве что в совершенно неоправданно высокой цене первого.

В наших магазинах из-за очень ограниченно-го срока хранения, и цена их весьма велика. Самым демократичным по цене и распространенным в наших магазинах является продукт, который получают из концентрированных или сухих соков. При изготовлении в него могут быть добавлены: натуральные летучие ароматические вещества, полученные из данного сока или сока фруктов того же наименования; L-аскорбиновая кислота (антиоксидант), лимонная кислота (подкислитель), сахарный песок (сахароза), глюкоза, фруктоза.

Если фруктовый сок изготовлен из двух и более видов фруктов, то в названии на потребительской упаковке они расположены в порядке убывания их массовых долей в продукте. Например, наименование «Вишнево-яблочный» означает, что вишневого сока в этом продукте больше, чем яблочного.

А вот название «Вишневый сок натураль-

ный» вовсе не означает, что там находится пастеризованный сок прямого отжима. Этот прием рассчитан на то, что покупатель не знает: искусственных, то есть ненатуральных, в природе не бывает. Чаще всего это продукт, в котором соотношение сухого остатка и воды такое же, как в соке прямого отжима.

Иногда на упаковке можно прочитать: «сок 100%-ный». Это также рекламный трюк. Если товар под названием «сок» не будет 100%-ным, то это попросту фальсификат.

Название «Вишнево-яблочный нектар» означает, что это жидкий продукт, полученный смешением соков фруктового, концентрированного фруктового, пюреобразного с водой, сахарами или медом. Притом доля фруктового сока составляет не менее 25-50 процентов. Нектары чаще всего прозрачны. Если они содержат мякоть плодов, то это должно быть обязательно указано на упаковке. Нектары дешевле, чем соки.

«Сокодержатель вишневый напиток» должен содержать продукт, в котором массовая доля фруктового сока не менее 10%. Эти напитки могут выпускаться прозрачными, естественно мутными и с мякотью плодов и стоят сравнительно дешево.

«Подслащенный плодовый сок» и «сок с мякотью» на самом деле соками уже не являются. Их следует отнести к группе «нектаров» или «сокодержательских напитков» и продавать по более низкой цене.

Качественные соки, нектары и напитки имеют хорошо выраженные вкус, запах, цвет, свойственные данному виду плодов. Для цитрусовых допускается естественная горечь. Но для всех остальных совершенно недопустимы посторонние привкусы и запахи.

Готовую продукцию фруктово-ягодных соков проверяют по 10 показателям, позволяющим установить ее качество и возможность фальсификации. Этот весьма дорогостоящий анализ можно провести только в специализированной лаборатории. Поэтому покупателям остается доверять торговой марке, производителю. А вот цена продукта не всегда говорит о его качестве. мудро поступают те, кто избегает и самых дорогих, и самых дешевых продуктов этого рода.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат фармацевтических наук

КАК ПОНИЗИТЬ РИСК ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Наше зрение - чудо природы, которое мы привыкли считать за некую данность. Однако с возрастом мы начинаем сталкиваться с рядом нарушений зрения, которые раньше нас не беспокоили. Если повезет, то самым большим неудобством могут стать еще одни очки. Если нет, нас ждут более серьезные проблемы.

Как показали многочисленные исследования, ключом к решению многих проблем, связанных со зрением, служат витамины и минеральные вещества.

ГЛАУКОМА - увеличение глазного давления, наиболее распространенное заболевание у людей старше 40 лет. Симптомами заболевания служат нерезкое зрение, потеря зрения в темноте (куриная слепота). Глаукома связана с недостатком витаминов А и В₁ (тиамина) в организме. Увеличение содержания витаминов А и В₁ в сетчатке обеспечивает адаптацию глаза к любой освещенности и как результат - снижение внутриглазного давления. Тиамином богаты мясо, рыба, орехи, бобовые.

Печень, яйца, овощи оранжевого цвета являются источниками витамина А.

КАТАРАКТА - безболезненное помутнение хрусталика, распространено среди пожилых людей. Но нередко встречается и в более раннем возрасте как результат метаболического дефекта. Поэтому витамины С и Е, хром, рибофлавин рассматриваются как средства защиты от этого типа поражения. Для профилактики катаракты полезно пить молоко, есть изделия из цельных злаков.

Российскими специалистами создан новый препарат «БИОЗОЛИН», содержащий витамины А, В₁, С, Е, рибофлавин, селен, хром, а также другие немаловажные элементы, необходимые для поддержания здоровья ваших глаз.

«БИОЗОЛИН» применим при:

- прогрессирующей близорукости
- диабетической ретинопатии
- утомлении глаз из-за повышенных зрительных нагрузок
- глаукомной нейропатии
- катаракте
- возрастных изменениях остроты зрения

Дополнительная информация и справки по телефону в г. Москве: (495) 748-05-85

Перед употреблением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

КОНЬЮНКТИВИТ - раздражение нежной оболочки, покрывающей поверхность глазного яблока. Воспаление, покраснение, резь во внешних углах глаз свидетельствуют о недостатке витаминов групп В. Полезно употреблять субпродукты.

ПОРАЖЕНИЕ ЖЕЛТОГО ПЯТНА СЕТЧАТКИ ГЛАЗА - основная причина потери зрения у пожилых людей. Ученые определили, что повреждение сетчатки вызывают свободные радикалы. Селен, витамин Е, бета-каротин способны помочь остановить процесс разрушения желто-

го пятна сетчатки. Нужно есть морепродукты, пророщенную пшеницу, орехи.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ - главная причина слепоты при диабете. Известно, что витамин С обладает защитным действием, снижая проявления диабета. Дополнительное количество витамина С, которым богаты свежие овощи и фрукты, полезно в этом случае.

Получить необходимое количество витаминов и минеральных веществ только с пищей сложно, так как для нормального функционирования глаз все витамины и минеральные вещества должны поступать в организм в строго определенной концентрации. Так, при глаукоме ежедневная потребность в витамине А составляет 1500 мкг. Такое количество можно получить из бета-каротина, содержащегося в 1 кг моркови. Кроме того, с возрастом организм теряет способность самостоятельно синтезировать питательные вещества из пищи. Когда речь идет о серьезном заболевании, необходим дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов.

Любовь СМЕРНОВА



Избавиться от проблемы может помочь только стоматолог. Но есть смысл прислушаться к некоторым советам специалистов.

- Правильно ли мы чистим зубы? Иногда слишком жесткая щетка и чресчур отбеливающая паста травмируют эмаль и прикорневую ткань.
- При чувствительных зубах лучше не пользоваться зубными пастами с высоким содержанием солей и пиррофосфатов. Наиболее эффективна паста, в которой есть специальные добавки. На тюбике должна быть этикетка - «Подходит для чувстви-

ЗУБЫ С ХАРАКТЕРОМ

Повышенная чувствительность зубов доставляет немало проблем. Острая боль возникает при приеме холодной, сладкой, кислой пищи и даже при вдыхании холодного воздуха. Чистка зубов превращается в сущее испытание.

Причины такой гиперчувствительности различны. Очень часто она возникает при оголенных корнях, может стать результатом нарушения обмена веществ, из-за чего эмаль утончается. Некоторые тяжелые инфекции, невро-психические и эндокринные нарушения тоже являются причиной чувствительности зубов.

Некоторые из таких паст не только защищают от зубного камня, но имеют и отбеливающий эффект. Его вы, однако, заметите только через три-четыре недели.

- Сильно влияют на сверхчувствительность зубов продукты питания. Например, необходимо ограничивать кислые продукты. К сожалению, при таких зубах ежедневное употребление цитрусовых и даже яблок постепенно разрушает эмаль. Придется отказаться также от слишком холодной или чересчур горячей пищи и напитков.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

«ЭЛИТОН» - ДОМАШНИЙ ДОКТОР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!!!

«Соседка купила прибор «Элитон» 2 месяца назад. И сейчас я ее не узнаю. Ходила, кряхтела, как мы все в свои 70 лет, а тут как-то постройнела, помолодела даже.

Чувствует себя хорошо, да и таблетки почти не пьет уже. А то ведь горстями пила. Я-то по врачам не очень люблю ходить, но знаю, что болячек много и суставы болят, и спина, давление скачет. Хотелось бы узнать об «Элитоне». От каких заболеваний он лечит? В чем его преимущества?»

Елагина Т.С.
70 лет, Московская обл.

Убеленные седной профессора и академики со всего мира на международной конференции по альтернативной медицине, проходившей в Лондоне, стоя аплодировали создателям суперсовременного лечебного прибора «Элитон» из России. Да и было чему восхищаться и аплодировать. Впервые в одном приборе гармонично соединили четыре самых эффективных вида лечебного воздействия и получили прекрасные клинические результаты.

1. Квантовая терапия - воздействием цветным излучением (красное и синее);

2. Виброакустическая терапия совмещает эквивалент микромассажных процедур участков кожного покрова биоактивных зон и звуковую терапию;

3. Электростимуляция воздействием на биоактивные зоны, т. е. воздействием электроимпульсами;

4. Электромагнитная терапия.

На конференции высказывались люди, которые при помощи «Элитона» избавились от гипертонии, ишемической болезни сердца, остеондроза, артрита, простатита, цистита, пиелонефрита. Сам конструктор «Элитона», используя прибор, избавился от хронического бронхита и аденомы, а его супруга - от хронического воспаления придатков и заболевания кожи. Но и это еще не все, кроме вышеперечисленных прибор успешно борется со следующими заболеваниями:

- Сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, аритмия, тахикардия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца (ИБС), инсульты и др.);
- Органов дыхания (гайморит, отит, бронхит);

- Заболеваний кожи;
- Гинекология (аднекситы и др.);
- Урология (аденома, простатит, цистит);
- Нарушения центральной нервной системы;
- Обмена веществ;
- Посттравматическая реабилитация;
- Снятие боли и др.

ПОЧЕМУ «ЭЛИТОН» ТАК ЭФФЕКТИВЕН:

1. В «Элитоне» гармонично сочетаются четыре вида лечебного воздействия.

2. «Элитон» сам автоматически подстраивается под индивидуальные особенности организма больного.

3. При лечении «Элитоном» идет восстановление не только отдельных органов, но и всего организма в целом.

Прибор прост в обращении. Имеется подробная инструкция по применению. Он надежен. Совместим со всеми видами терапии.

«Элитон» - здоровье для всей семьи на долгие годы. Льготной категории населения предусмотрены скидки.

Яна КУЗНЕЦОВА

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ «СИЛА ПРИРОДЫ»:

м. «Первомайская», ул. Первомайская д.5, тел. 8-905-753-16-63 (в универсаме «Покупай»)

м. «Первомайская»,

ул. 9-я Парковая, д. 30, стр. 1,

тел. 8-906-733-96-13 (в магазине мебели)

м. «Планерная», ул. Свободы, д. 89, кор. 5,

тел. 8-906-745-21-45

(в универсаме «Магнолия»)

м. «Киевская», ул. Пырьева, д. 8,

тел. 8-906-745-09-95 (в универсаме «Покупай»)

м. «Бауманская», ул. Бакунинская, д. 43/55,

тел. 8-903-191-79-06

(в универсаме «Магнолия»)

м. «Полежаевская», ул. Мневники, д. 19,

тел. 8-906-745-10-66

(в универсаме «Магнолия»)

м. «Университет», ул. Марии Ульяновой, д. 10,

тел. 8-906-745-10-24 (в универсаме «Покупай»)

м. «Комсомольская», Комсомольская пл., 6,

тел. 8(495) 204-59-40

(в переходе к универсаму Московский

в магазине «Все для дома»)

Получить квалифицированную консультацию специалистов и заказать аппарат вы можете по телефону в Москве:

(495) 796-92-96

с 8.00 до 20.00 часов ежедневно.