**Сок, морс и компот: что лучше**

В чем отличие этих напитков? **Компот** – десертный напиток из фруктов или ягод либо отвар фруктов или сухофруктов в сиропе.

**Сок** получают в результате отжима съедобных спелых плодов овощных или фруктовых культур. [Соки могут быть свежевыжатыми](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/skolko-vitaminov-sokhranyaetsya-v-soke/), пастеризованными или восстановленными (произведёнными из концентрированного сока и питьевой воды).

Для приготовления **морса** используют ягоды: клюкву, бруснику, красную или чёрную смородину, вишню, ежевику. Их перетирают, заливают водой и варят в течение нескольких минут.

Давайте разберёмся, насколько полезен каждый из напитков.

**Пейте сок и будьте здоровы**

Все свежие соки содержат в себе большое количество витаминов и минералов, которые быстро усваиваются человеческим организмом. В набор продуктов на 1-й и 2-й ступенях гиполипидемической диеты, направленной на нормализацию уровня холестерина в крови, входят фруктовые соки без добавленного сахара, а в период обострения подагры назначается диета, состоящая преимущественно из жидкой пищи, в том числе из овощных и фруктовых соков.

Свежевыжатые соки рекомендуется употреблять в течение 15–20 минут после приготовления. Добавьте стакан свежевыжатого сока после завтрака или обеда. Вводить фреш в рацион следует постепенно, начиная с приёма по 50 мл два раза в день. Поскольку свежевыжатый сок содержит фруктовые кислоты и природный сахар, которые могут вызывать раздражение слизистой ЖКТ и резкие колебания уровня глюкозы в крови, соки не рекомендуется пить на голодный желудок. Особенно это важно для людей с заболеваниями ЖКТ и имеющимися нарушениями углеводного обмена.

Кроме того, когда мы выжимаем из свежего фрукта или овоща сок, то удаляем из них клетчатку и получаем в одном стакане жидкость с витаминами и очень высокой концентрацией сахара (пусть и натурального). В этом случае организм недополучает клетчатку, которая вызывает чувство насыщения, снижает риск сердечных заболеваний и уменьшает уровень холестерина. Поэтому в соковыжималке имеет смысл выставлять режим «с мякотью».

**Морс – витаминный концентрат**

Калорийность морса вариативна и зависит от того, сколько сахара или мёда было положено в напиток. Но в целом можно назвать рассматриваемый напиток диетическим продуктом – с его помощью даже устраивают разгрузочные дни.

Полезные свойства морса зависят от того, из каких ягод или фруктов он изготовлен. Например, брусничный морс стимулирует выделение желудочного сока и улучшает аппетит, морс из клюквы снижает температуру, помогает в лечении заболеваний мочеполовой системы, при гипертонии, анемии и атеросклерозе. Он мягко воздействует на организм, не обжигая слизистую кислотой, как это могут делать соки и другие напитки. Морсы противопоказаны детям до 6 месяцев, так как могут вызвать аллергию.

**А компот?**

Компот можно готовить по-разному. Чаще всего ингредиенты подбирают, соблюдая следующие пропорции: на 1 л воды приходится 300–400 г фруктов и до 6–7 ложек сахара. В случае приготовления компота из замороженных фруктов их предварительно не размораживают. Помните: за 20 минут варки разрушается более 80% токоферола, 85% тиамина, 90% аскорбиновой кислоты и 98% фолиевой кислоты. В итоге получается вкусный, но не слишком полезный напиток. Чтобы этого избежать, закладывайте фрукты в уже кипящую воду.

Компоты утоляют жажду, насыщают витаминами, способствуют укреплению иммунитета, ускоряют метаболизм и имеют еще множество полезных свойств, которые определяются составом ингредиентов. Компот из сухофруктов повышает работоспособность организма и укрепляет иммунитет. Высушенные яблоки и груши ускоряют метаболизм, снижают внутричерепное давление. Курага и чернослив нормализуют стул за счет улучшения перистальтики кишечника.

**Ограничение в употреблении компота заключается в обилии активных веществ в нём.** Преобладание кислых ягод в отваре может вызвать дискомфорт в желудке у людей с заболеваниями ЖКТ. Красная смородина, вишня, клюква, крыжовник и ежевика противопоказаны при дисфункции печени, воспалениях слизистой оболочки пищеварительного тракта (гастрите, язве, колите, дуодените). Данные фрукты содержат агрессивные органические кислоты, которые могут спровоцировать приступ боли, повышение секреции соляной кислоты, желудочные колики, диарею.

Компот – достаточно калорийный напиток из-за содержащегося в нём сахара. В обычном виде его не рекомендуется пить людям с сахарным диабетом. Для них необходимо готовить компоты без сахара или заменять его некалорийными подсластителями и заменителями.

Помните, что любой из данных напитков будет полезнее, если вы приготовили его сами из фруктов или ягод и добавили минимум сахара, а ещё лучше – обошлись без него.