Zdrowotne właściwości soku jabłkowego

Obniżanie ryzyka chorób serca
Sok jabłkowy zapobiega odkładaniu się cholesterolu w naczyniach krwionośnych i tętnicach. Złogi cholesterolu nazywane blaszkami miażdżycowymi są jedną z głównych przyczyn chorób serca.

Oczyszczanie organizmu i poprawa trawienia
Szczególnie surowy sok jabłkowy pomaga oczyścić wątrobę i nerki ze szkodliwych toksyn. W efekcie organizm jest lepiej zabezpieczony przed chorobami nerek czy wątroby.

Wpływ na utratę wagi
Cholesterol i kalorie to dwie główne przyczyny nadwagi. Sok jabłkowy jest w zasadzie pozbawiony tłuszczu, ma niewiele kalorii, a dodatkowo chroni jeszcze przed szkodliwym cholesterolem.

Doskonałe źródło witamin
Sok jabłkowy zawiera wiele różnych witamin, m.in. witaminę A, C, E, K, B1, B2, B6 i kwas foliowy. Jest to więc doskonały napój przywracający energię po wysiłku fizycznym.

Zmniejszenie ryzyka demencji
Część badań wykazała, że sok jabłkowy obniża ryzyko demencji u osób starszych, spowalnia proces starzenia się mózgu i pozwala na dłużej zachować bystrość umysłu.

Poprawa wzroku
Sok jabłkowy zawiera witaminę A, która chroni oczy przed chorobami i pomaga utrzymać ostrość widzenia.