

СІК СЕЛЕРИ

Селера, це корисна рослина з родини парасолькових, використовується в кулінарії, косметології та медицині. Селера містить багато корисних речовин, таких як вітаміни, мінерали, флавоноїди та інші біологічно активні речовини. Селеровий фреш може бути корисним для здоров'я, оскільки містить багато поживних речовин та може допомогти зменшити запалення, знизити ризик розвитку хвороб серця та інших захворювань, покращити здоров'я кісток та м'язів, підтримати нормальний рівень цукру в крові, налагодити роботу ШКТ, а також сприяти загальному покращенню здоров'я та доброму самопочуттю.

Для приготування цілющого напою ми використовуємо свіжі стебла рослини. Одразу після віджиму сік порційно фасується та піддається шоківій заморозці, яка дозволяє зберегти вітаміни, ферменти та інші речовини.

Ми професійно займаємося виготовленням соків, з любов'ю турбуємося про якість кожного саше. Підтвердженням цього є наші сертифікати відповідності, ТУ (Технічні Умови) та сертифікат на систему управління безпекою харчових продуктів ДСТУ ISO 22000:2019.

Склад соку селери:

Селеровий сік містить в собі різноманітні корисні для здоров'я речовини, включаючи вітаміни, мінерали та антиоксиданти.

Ось деякі **вітаміни** зі складу та їх корисні властивості:

Вітамін К: Селеровий сік містить значну кількість вітаміну К, який відіграє важливу роль у здоров'ї кісток та здоров'ї серцево-судинної системи. Вітамін К також підтримує здоров'я шкіри, допомагає зменшити запалення та підвищує імунітет.

Вітамін С: Селеровий сік містить вітамін С, який є потужним антиоксидантом та допомагає в боротьбі зі стресом та запаленням. Він також підтримує здоров'я імунної системи та зменшує ризик захворювання на деякі захворювання, такі як рак.

Вітаміни групи В: Селеровий сік містить різні вітаміни групи В, такі як вітамін В6 та фолієва кислота, які допомагають у підтримці нервової системи та здоров'я серця.

Бетакаротин: Селеровий сік містить бетакаротин, який є воротарем до вітаміну А в організмі. Він допомагає в підтримці здоров'я очей та шкіри.

Вітамін Е: Селеровий сік містить деяку кількість вітаміну Е, який є потужним антиоксидантом та допомагає зменшити запалення в організмі.

Вітамін А: Він містить деяку кількість вітаміну А, який є важливим для здоров'я очей та імунної системи.

Вітамін D: Селеровий сік містить деяку кількість вітаміну D, який сприяє здоров'ю кісток та імунної системи.

Вітамін Сh: Це рідкісний вітамін, який можна знайти в селеровому соку. Він є потужним антиоксидантом та допомагає зменшити запалення в організмі.

Селеровий сік також багатий на **мінерали**, які є важливими для здоров'я. Ось деякі з найбільш значущих мінералів, які містяться в селеровому соку:

Калій: Селеровий сік є добрим джерелом калію, який допомагає знизити кров'яний тиск та підтримує здоров'я серця. Крім того, калій відіграє важливу роль в роботі нервової системи та м'язів.

Натрій: Хоча натрій часто відомий як "зло", невелика кількість натрію необхідна для здоров'я. Селеровий сік містить натрій, який допомагає підтримувати рівновагу рідини в організмі.

Кальцій: Селеровий сік містить певну кількість кальцію, який необхідний для здоров'я кісток та зубів. Кальцій також грає важливу роль в роботі м'язів та нервової системи.

Магній: Цей мінерал допомагає знизити стрес, зміцнює кістки та м'язи, а також підтримує здоров'я серця та імунної системи. Селеровий сік містить певну кількість магнію.

Фосфор: Цей мінерал необхідний для здоров'я кісток та зубів, а також грає важливу роль в роботі нервової системи та м'язів. Селеровий сік містить певну кількість фосфору.

Залізо: Залізо відіграє важливу роль у формуванні гемоглобіну та підтримці здоров'я кровоносної системи. Селеровий сік містить певну кількість заліза.

Марганець: цей мінерал відіграє важливу роль в роботі нервової та імунної систем, а також в метаболізмі макронутрієнтів, таких як білки, вуглеводи та жири. Селеровий сік містить певну кількість марганцю.

Кремній: цей мінерал відіграє важливу роль в здоров'ї кісток, зубів та суглобів. Кремній також може підтримувати здоров'я шкіри, волосся та нігтів. Селеровий сік містить певну кількість кремнію.

Сірка: цей мінерал є важливим компонентом білків та амінокислот, а також може підтримувати здоров'я шкіри та волосся. Селеровий сік містить певну кількість сірки.

Фтор: цей мінерал є важливим для здоров'я зубів та кісток, а також може підтримувати здоров'я шкіри. Селеровий сік містить певну кількість фтору.

Бор: цей мінерал може підтримувати здоров'я кісток та суглобів, а також може мати вплив на рівень гормонів в організмі. Селеровий сік містить певну кількість бору.

Крім вітамінів та мінералів, селеровий сік містить **інші корисні речовини**, такі як:

Фенольні сполуки: селер містить фенольні сполуки, такі як апігенін та лутеолін, які мають потужні антиоксидантні властивості та можуть захищати клітини від пошкоджень.

Флавоноїди: ці речовини також є потужними антиоксидантами та можуть підтримувати здоров'я серця та судин.

Каротиноїди: ці речовини можуть підтримувати здоров'я очей та захищати їх від ушкоджень.

Поліацетиленові сполуки: ці речовини можуть мати протизапальні властивості та підтримувати здоров'я імунної системи.

Кумарини: ці речовини можуть мати протизапальні властивості та підтримувати здоров'я судин.

Лігнани: ці речовини можуть мати протизапальні та антиоксидантні властивості та підтримувати здоров'я серця та судин.

Амінокислоти: селеровий сік містить невелику кількість амінокислот, зокрема глутамін, гліцин, аспарагін та аргінін. Вони є важливими будівельними блоками для білків організму.

Ефірні олії: селера містить ефірні олії, які надають йому характерний запах та смак. Деякі з цих олій, такі як лімонен та селінен, мають антибактеріальні та протизапальні властивості.

Вуглеводи: селера містить певну кількість вуглеводів, зокрема глюкозу та фруктозу, які є джерелом енергії для організму.

Вода: селеровий сік містить більш ніж 90% води, що робить його відмінним засобом зволоження та збереження гідrataції організму.

Усі ці речовини разом роблять селеровий сік корисним інгредієнтом для здорового харчування та підтримки різних аспектів здоров'я організму.

Чим корисний сік селери

Важлива перевага напоїв – їх швидка засвоєність організмом на відміну від твердої їжі. Людина майже не витрачає свою енергію на перетравлення продукту. Свіжовичавлений сік може принести організму людини таку користь:

Загальна користь

1. Сік селери має здатність відмінно очищати організм від застійних явищ, токсинів і шкідливих речовин. Поряд з цим відбувається очищення печінки, нирок і кровоносних судин.
2. Знаходиться в складі продукту бета-каротин відмінно впливає на функцію зору, тому його рекомендується вживати людям з очними проблемами. Сік добре впливає на роботу головного мозку. При регулярному вживанні корисного продукту поліпшується пам'ять, підвищується концентрація уваги.
3. У складі соку є полівітаміни, які відповідають за нормалізацію діяльності нервової системи. При регулярному прийомі корисного соку відбувається стабілізація психічного стану людини, зникає безсоння, тривожність.
4. Наявність у складі продукту аскорбінової кислоти допомагає укріпити захисні функції організму, щоб протистояти сезонних простудних захворювань. Також за допомогою соку селери можна швидко відновити сили після тривалої хвороби.
5. Постійне вживання соку селери допомагає спортсменам підтримувати своє здоров'я в нормі. Продукт заряджає енергією, надає бадьорості та гарного настрою. Чудове дію має сік на кісткову структуру організму.

6. Продукт чудово впливає на стан суглобів – його часто рекомендують людям, що страждають подагрою або артрит. Завдяки протизапальним якостям соку знижується больова чутливість організму.
7. Сік селери – відмінний засіб для боротьби з запорами. Природний проносний препарат відмінно налагоджує роботу шлунково-кишкового тракту, виводить шкідливі речовини. Селера досить часто включають до програми для позбавлення від зайвих кілограмів.
8. Завдяки тому що рослина в основному складається з води, сік позитивно впливає на стан шкіри. Підтримуючи водно-лужний баланс, сік селери запобігає передчасному старінню організму. При регулярному вживанні продукту шкіра довгий час зберігає еластичність і пружність.
9. Рослина вже давно вважається відмінним засобом, що позитивно впливає на жіноче і чоловіче лібідо. Природний афродизіак допомагає вирішити багато сечостатевої проблеми і пробудити сексуальне потяг до протилежної статі.
10. Сік селери відмінно справляється з очищенням кровоносних судин від холестерину, у зв'язку з чим відбувається нормалізація артеріального тиску, зникають головні болі. Сік селери є чудовим профілактичним засобом від атеросклерозу і хвороби Альцгеймера.

Корисні властивості продукту дозволяють використовувати його в терапії практично всіх недуг. Він однаково корисний як для жіночого, так і для чоловічого організму.

Для жінок

Організм жінки з віком потребує додаткового догляду та харчування. Тільки при отриманні всіх необхідних мікроелементів і вітамінів кожна представниця слабкої статі буде виглядати привабливо і молодо в будь-якому віці. Сік селери – найкращий засіб для продовження молодості. При регулярному вживанні соку у жінок розвиваються здорові яйцеклітини, тим самим підвищується здатність до запліднення. Сік селери можна по праву вважати однією з коштів від безпліддя. Завдяки продукту жінки легко справляються зі стресами, заспокоюється нервова система, пропадає дратівливість і нормалізується сон.

Для чоловіків

Дія соку селери на чоловічий організм має тільки позитивний характер. При його регулярному вживанні відбувається поліпшення роботи сечостатевої системи, підвищується ерекція, внаслідок чого посилюється статевий потяг.

Корисні речовини продукту сприятливо впливають на нормалізацію роботи головного мозку і нервової системи, знімають втому, усувають депресію і безсоння. Якщо щодня вживати сік селери, можна знизити ризик захворювання на рак простати, позбутися від холестеринових бляшок, а також підвищити здатність до запліднення.

При вагітності

Жінкам, які очікують потомство, пити сік селери не рекомендується. Багатий склад продукту може підсилити потік крові в організмі, підвищити газоутворення, тим самим викликати ризик викидня. Сік селери може допомогти при вагітності позбутися від набряків, якщо його використовувати зовнішньо. Так що не варто ризикувати здоров'ям малюка і тимчасово краще відмовитися від вживання корисного продукту.

При грудному вигодовуванні

В період лактації організм жінки і малюка потребує у вітамінах і мікроелементах. Сік селери містить безліч різних елементів, які позитивно вплинуть на матір і на здоров'я дитини. Сік селери повинен бути присутнім у раціоні годуючої матері. Вживання слід узгодити з фахівцем, тому що будь-який корисний продукт можна вживати безконтрольно.

Для дітей

Маленьким дітям сік селери слід починати додавати в раціон з 3 років. При щоденному годуванні треба давати не більше однієї чайної ложки корисного продукту. Особливо сік показаний неспокійним, активним дітям. Під дією корисного продукту у малюків нормалізується нервова система, вони заспокоюються і добре сплять.

Також корисно пити сік підліткам у період активних занять спортом або перед важливими іспитами. Робота мозку нормалізується, пам'ять стає краще. Також продукт позитивно впливає на формування і розвиток кісток.

Як пити сік селери для схуднення

У програмах для позбавлення від зайвих кілограмів цей овоч займає важливе місце. Низька калорійність продукту і його корисні властивості допомагають швидко впоратися з очищенням організму від шкідливих токсинів і шлаків, а поряд з цим ефективно позбутися від жирових відкладень.

Крім того, сік селери наситить організм потрібними вітамінами і мінералами. Він відмінно справляється з виведенням з організму зайвої рідини, стимулює розщеплення жирових відкладень і виведення їх. Слід пам'ятати, що пити один сік для схуднення недоцільно. Обов'язково треба збалансувати раціон і включити в програму позбавлення від ненависних кілограмів фізичні навантаження. Тільки в цьому випадку буде гарантований позитивний результат.

Свіжовичавлений сік селери в медицині

Завдяки своїм корисним якостям сік селери може не тільки допомогти позбутися від багатьох захворювань, але і попередити розвиток серйозних хронічних недуг. У народній медицині продукт застосовують для лікування і профілактики хвороб суглобів, різних неврозів і порушень в роботі сечостатевої системи. Також за допомогою відвару селери можна швидко позбутися алергічних симптомів.

При подагрі

При цьому серйозному захворюванні суглобів сік селери позитивно впливає на наступні процеси:

- Прискорює обмін речовин в організмі.
- Знімає запалення суглобів і больові відчуття.
- Виводить з організму солі, які відкладаються у хворих суглобах.
- Допомогає хворим суглобам повернути рухову активність.

При подагрі сік селери треба вживати щодня: при регулярному вживанні буде відзначатися поліпшення самопочуття.

При діабеті

Людям, страждаючим цукровим діабетом, важливо підтримувати рівень цукру в крові все життя. При постійному вживанні соку в організмі нормалізуються хімічні реакції, поліпшується обмін.