**Культ и культура томатного сока.**

Наблюдательные немцы, привыкшие очень серьезно относится к мелочам, обратили внимание на то, что стюардессы раздают томатного сока в 10 раз больше, чем апельсинового. Долго ломали головы над этой загадкой маркетологи немецких авиалиний, пока не обратились к врачам-диетологам. И вот, что выяснилось.

Оказалось, что на больших высотах, образуется большое количество свободных радикалов. Штука эта неприятная и вредная, поэтому организм ищет средство для их нейтрализации. И находит в виде томатного сока, содержащего большое количество антиоксиданта ликопина, который легко справляется с этими самыми свободными радикалами. **Томатный сок польза и вред,** давно стали темой для многочисленных дискуссий. Давайте разберемся с этим культовым напитком подробнее.

**Томатный сок польза и вред**

Томаты – это, прежде всего, овощи. Овощи являются основой всех полезных рационов питания. Наличие большого количества клетчатки в овощах запускает перистальтику кишечника. Это то, чего так не хватает в наше время, характерное питанием концентрированными продуктами. Концентрированные, рафинированные продукты искажают саму природу пищеварения.

Набор витаминов и минералов, содержащихся в томатном соке, позволяет организму функционировать без осложнений. Томаты, в своем составе, имеют немало питательных веществ, которые находятся в пропорции, идеальной для усвоения организмом. Но, все хорошо в меру.

В больших количествах томатный сок может повысить кислотность желудка поэтому, страдающие гастритом, должны проконсультироваться с врачом, по поводу употребления томатного сока. Есть еще один фактор, ограничивающий употребление томатного сока. Это, так называемая, личная непереносимость. Более детально о пользе и вреде этого продукта поговорим после рассмотрения его состава.

**Калорийность томатного сока**

Считается, что 100 грамм натурального томатного сока содержит 21 ккал. Но такой сок можно пить только, если доктор пропишет. Натуральный томатный сок получается очень густой консистенции, и «пить» его можно только ложкой. Для того чтобы он стал удобоваримый, его необходимо слегка развести кипяченой водой и подсолить. Вреда от этого никакого, а вкус станет бесподобным. Правда, и калорийность немного снизится: где-то до 17 ккал. Некоторая вариативность в калорийности появляется при использовании томатов различных сортов. Но эти единицы килокалорий не стоит даже брать во внимание.

**Состав томатного сока**

Низкая калорийность томатного сока обусловлена отсутствием жиров в его составе. На 100 грамм продукта приходится 0,7 грамма белков и 4,2 грамма углеводов. Состав витаминов намного богаче. Полное перечисление витаминов займет слишком много места, поэтому ограничимся только указанием групп. В соке содержатся витамины следующих групп: А, В, С, Е, Н, РР. Обратите внимание на наличие достаточно редкой группы А. Витамины этой группы содержаться только в овощах, имеющих красный или оранжевый цвет.

Томатный сок уникален по составу минералов и микроэлементов. Это бор, цинк, сера, кальций, никель, молибден, селен, йод, медь, фтор, сера, железо, рубидий, кобальт, калий, хлор, магний, фосфор, марганец. О каждом из этих элементов написаны трактаты. Для жителей районов, удаленных от морского побережья, особую ценность имеет йод. Вспомните программу по иодированию соли.

Хочется обратить ваше внимание на наличие калия, питающего сердечную мышцу. Этот элемент всегда в дефиците. Он очень нужен, особенно пожилым людям. Его можно получить при употреблении персиков. Но с персиками вы получаете в нагрузку изрядную дозу фруктозы и сахарозы, что для пожилых людей противопоказано. Да, и по цене получается существенная разница.

Остается отметить наличие антиоксиданта ликопина, главного союзника человека в борьбе с онкологическими заболеваниями, да замечательную особенность организма вырабатывать серотонин, при употреблении томатного сока.

**Польза томатного сока для организма**

Употребление томатного сока оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Калий питает сердечную мышцу. Пектин способствует выведению из крови холестерина и повышает уровень гемоглобина, что особенно полезно при повышенных физических нагрузках или недостаточном питании.

Стрессы и депрессия – постоянные спутники человека, возникают как следствие нервных напряжений. При употреблении томатного сока в организме вырабатывается серотонин, который называют гармонном радости. Этот гормон нивелирует влияние стрессов на человеческий организм. Такой же эффект можно получить и при употреблении шоколада. Но, вспомните, сколько калорий в шоколаде и **сколько калорий в томатном соке.**

Томатный сок регулирует работу кишечника, прежде всего, подавляя деятельность гнилостных бактерий и регулируя кислотность. Кроме того, он содержит вещества, способствующие выведению из организма радионуклидов и токсинов.

Люди, страдающие сахарным диабетом, имеют очень ограниченный рацион питания. Из-за наличия сахаров, они лишены возможности употреблять, практически, все виды соков. Единственным источником витаминов и минералов, для них остается томатный сок.

**Польза томатного сока для женщин**

Необходимо четко уяснить, **чем полезен томатный сок для женщин.** Ранее мы уже отметили роль томатного сока в предупреждении депрессий. Это качество особенно актуально для женщин. Женщина, которая тянет на себе работу, дом, детей, а иногда и мужа, нуждается в надежной защите от нервных напряжений.

Повышая общее состояние организма, сок способствует улучшению репродуктивной функции женского организма. Наличие большого количества минералов и витаминов, создает основу для нормального состояния волос и кожных покровов.

**Томатный сок при беременности**

Беременность – это особый период в жизни женщины. В это время вступают в силу некоторые особенности употребления продуктов. Не составляет исключения и подход к качеству томатного сока. Употребление магазинного сока категорически не рекомендуется, поскольку магазинный сок – это мир полный тайн, чудес и необычайных приключений. Это шутка. А если серьезно, то состав магазинного сока, сроки и условия его хранения – есть тайна за семью печатями.

В этот период лучше не полениться и приготовить свежевыжатый домашний сок. Это будет гарантировано без консервантов, красителей и прочих прелестей современной системы питания. Немаловажно отсутствие соли в домашнем соке. Особенно при склонности к отечности конечностей.

Регулярное употребление томатного сока натощак по утрам, поможет справиться с токсикозом и наладит пищеварение.

**Томатный сок для детей**

Все ранее перечисленные свойства томатного сока действительны и для детского организма. Но возрастные особенности накладывают некоторые особые требования к употреблению томатного сока детьми. Считается, что до достижения одного года томатный сок детям давать нельзя. Во-первых, консистенция томатного сока не способствует усвоению детским организмом. Во-вторых, употребление этого продукта может вызвать аллергию у неокрепшего организма. Иммунная система малыша еще недостаточно сильна для усвоения этого напитка. Не случайно, этот вид сока отсутствует в рационе детского питания. Давайте разберемся, **как правильно пить томатный сок.**

Начиная со второго года жизни, начинают приучать ребенка к этому напитку. Рекомендуется начинать с одной чайной ложки, чередую с другими видами соков. Необходимо внимательно следить за реакцией организма. При отсутствии аллергических реакций, дозу можно постепенно увеличивать. Хорошо проходит привыкание при подмешивании сока к различным овощным блюдам.

С трехлетнего возраста можно давать ребенку по 50 грамм сока за один прием. При отсутствии нарушений в работе пищеварительного тракта, дозу можно постепенно увеличить до 150 – 200 грамм, два раза в неделю.

Употребление томатного сока детьми способствует налаживанию работы желудочно-кишечного тракта, устраняет дефицит железа в организме. Постепенно укрепляя иммунитет и создавая наилучшие условия для переваривания пищи, томатный сок снижает склонность к ожирению.

**Как пить томатный сок (нормы употребления томатного сока)**

Выведя среднее арифметическое из множества рекомендаций, остановимся на норме от одного до четырех стаканов в день. Количество может колебаться в зависимости от времени года, климата и личных предпочтений. Это то, что касается количества употребляемого сока.

По поводу способов употребления и качества употребляемого сока, рекомендаций значительно больше. Наилучшим временем употребления считается время за полчаса до еды. В стакан рекомендуют добавлять несколько капель растительного масла, что должно поспособствовать лучшему усвоению бета-каротина.

Что касается соли, то здесь мнения всех экспертов совпадают. Сок лучше пить без соли, дабы не создавать условия для накопления жидкости в организме. Вместо соли, для улучшения вкуса предлагается перец или чеснок. Наибольшая польза будет от сока, который не подвергался тепловой обработке. Это, конечно, свежевыжатый сок из свежих помидоров.

Особую опасность для организма эксперты видят в употреблении томатного сока в сочетании с крахмалом и хлебом. При частом употреблении сочетания этих продуктов, можно получить камни в почках. Меньшую опасность представляет сочетание томатного сока с белковой пищей (молочка, мясо, рыба, яйца). Здесь можно отделаться легким испугом, в виде тяжелого расстройства пищеварения.

**Томатный сок вред и противопоказания**

Есть заболевания, которые не позволяют насладиться вкусом томатного сока. Употребление этого напитка может привести к обострению при гастрите и панкреатите. Следует избегать употребления томатного сока при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Продукт этот не добавит здоровья больным почкам или желчному пузырю.

Есть еще один случай, когда томатный сок вреден даже для здорового человека. Это случается при острых отравлениях. Доброкачественная способность томатного сока стимулировать пищеварение, при отравлении приводит к усиленному всасыванию токсинов организмом.

Делая выводы о пользе, вреде и противопоказаниях для каждого конкретного организма, необходимо отличать свежевыжатый томатный сок от переваренного. Так, при различных почечных заболеваниях, можно с пользой выпить стакан свежего сока, а прием вываренного категорически запрещен. Вывод следует только один: при наличии вышеупомянутых заболеваний, лучше перестраховаться и проконсультироваться с врачом.

**Как выбрать качественный сок**

Лучше всего, выбрать соковыжималку и делать фреш самому. Но, если вы живете далеко от районов произрастания томатов, то вам придется познакомиться с некоторыми правилами выбора готовых, заводских соков.

Наилучший вариант, после фреша, это сок прямого отжима. Такая надпись должна быть на банке. Не будем углубляться в технологию приготовления, и только заметим, что этот сок отличается от фреша, наличием некоторого количества сахара и соли в его составе. Плюс стерилизация, но это очень щадящий режим, по сравнению с варкой. Такой сок несколько теряет аскорбиновой кислоты, зато хорошо сохраняет ликопин и большую часть витаминов. Срок хранения его небольшой и встретить его можно только неподалеку от районов, где выращивают томаты.

Большинство томатного сока, который продается в магазинах, восстанавливают из томатной пасты. Писать о них не хочется, а пить и подавно. Но уж ежели другого выхода нет, то смотрите на состав, указанный на упаковке. Там должно быть только три ингредиента: пюре (паста), вода, поваренная соль. Причем пюре лучше пасты потому, что подвергается меньшей термической обработке. Все остальное я сам не пью, и вам не советую.

**Томатное похудение (диета)**

**Можно ли пить томатный сок при похудении?** Такой вопрос можно часто встретить на форумах о рациональном питании. Ответ на него лаконичен и прост: не только можно, но и нужно. Более того, томатная диета считается одной из самых действенных и быстрых. Гормон адипонектин, вырабатываемый организмом при употреблении помидоров, очищает стенки сосудов, увеличивает сопротивляемость организма диабету и онкологическим заболеваниям.

Существует огромное количество диет на помидорах и томатном соке, а также их комбинациях. Перечислять их в рамках этой статьи не имеет смысла. Сделав запрос в поисковой строке, вы легко сможете подобрать диету по своему вкусу и предпочтении. Замечу только, что недельная **диета с томатным соком для похудения**, позволяет сбросить до семи килограммов веса.

**Как напиток влияет на здоровье мужчин**

**Чем полезен томатный сок для мужчин**. По отношению к мужчинам, томатный сок в полной мере проявляет все свои лучшие качества. Но есть и определенные особенности. Так для мужского организма большое значение имеет В группа витаминов, которая отвечает за состояние сердечнососудистой и нервной систем.

Витамины группы А и группы Е способствуют выработке тестостерона. Это тот гормон, который делает мужчину непохожим на женщину. Еще одно очень важное свойство витамина Е – способность снижать уровень холестерина в организме, улучшая общее состояние сосудов.

**Хранение томатного сока**

Даже качественный продукт можно испортить неправильным хранением. Томатный фреш нужно хранить в темном месте, при температуре +2 - +6 градусов Цельсия – не более 24 часов. Так же хранится откупоренный консервированный томатный сок.

Пастеризованные соки хранятся не долее одного года. Соки, стерилизованные, можно хранить до трех лет. Но лучше сок вообще не хранить, а сразу выпить. Каждый день хранения снижает качество сока. В наше время, когда на прилавках свежие овощи и фрукты лежат круглый год, хранение сока становится нецелесообразным.