Пейте на здоровье! // Единство здоровье. – 2020. - № 37. – С. 4.

Живо мнение, что полезные вещества из овощей и фруктов организм лучше воспринимает в переработанном виде из соков или смузи. Однако наша пищеварительная система устроена так, что без труда способна обрабатывать клетчатку и получать из нее все необходимые минералы и витамины. Более того пищевые волокна нужны для здоровой работы кишечника. Поэтому пить исключительно свежевыжатый сок без мякоти может быть не только не питательно, но и вредно.

Эксперт Роскачества рассказал, почему детокс-диета на свежевыжатом соке не работает, правда ли, что он разрушает зубную эмаль и какие ингредиенты сделают смузи более питательным.

Об этом в полном объеме вы можете почитать в газете «Единство» за 2020 г. (№ 37, с. 4)