ЗОЖ-ошибки. Употребление большого количества фруктовых соков.

Многие ошибочно полагают, что раз фрукты считаются полезными, то и сок из них будет организму только на пользу. Однако фруктовые соки приносят организму как пользу, так и вред. Безусловно, как и фрукты, они содержат большое количество витаминов и микроэлементов, но в тоже время в них находится большое количество сахара. Именно поэтому специалисты рекомендуют умеренно употреблять фруктовые соки, особенно покупные, поскольку некоторые производители дополнительно добавляют в них подсластители.

Помимо этого, в данных напитках содержится лимонный сок, который укрепляет иммунную систему, но противопоказан людям с гастритом или частыми изжогами.