**Чем полезен березовый сок**

Вековая традиция сбора березового сока и его употребления в пищу связана с его несомненными полезными свойствами. Этот напиток часто ассоциируется с первыми весенними теплыми солнечными днями.

Важными полезными качествами березового сока является высокое содержание витаминов и минералов, которые необходимы для укрепления и поддержания здоровья человека. В соке присутствуют витамины группы В, витамин С, а также витамины А и Е. Березовый сок также является источником микроэлементов, таких как калий, кальций, магний, фосфор, железо и медь, обладает мощными антиоксидантными свойствами.

Наверняка всем известно, что антиоксиданты способствуют замедлению процессов старения, укреплению иммунной системы, защите от сердечно-сосудистых заболеваний и онкологических заболеваний.

Благодаря своим мочегонными свойствам – он помогает выводить излишки токсинов и отходов из нашего организма, что способствует предотвращению образования камней в почках. Не менее важным свойством березового сока является его способность улучшать пищеварение и облегчать работу желудочно-кишечного тракта, также может быть полезен при гастрите и язвенной болезни – так как снижает воспаление слизистой оболочки желудка и ускоряет ее заживление.

Этот вкусный и натуральный напиток, который дает нам природа, является низкокалорийным, но питательным, что делает его идеальным выбором для тех, кто следит за своим весом или стремится к его снижению. Он может быть отличной альтернативой сладким газированным напиткам и не содержит никакого добавленного сахара.

НО…. самые полезные свойства березового сока проявляются именно в его свежем и натуральном виде. При заготовке и хранении сока важно соблюдать правила гигиены и рецептуру, чтобы сохранить все его полезные свойства и не навредить своему здоровью.