

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Сердечно благодарю:

Джюзетт Коллонж за поддержку, доброту и профессионализм.

Суяпу Хаммье за доверие.

Своих детей, которые являются моими первыми дегустаторами и могут распознать вкусы зеленых смузи и соков с первого глотка.

И всех участников моих тренингов на протяжении многих лет, благодаря которым я продолжаю развиваться каждый день.

Содержание

Введение	3
Тест «Нужно ли мне пройти курс детокса на зеленых смузи?»	4
Глава 1. Зеленые смузи и зеленые соки: что это такое?	6
Глава 2. Зеленый! Новый способ оздоровления организма	23
Глава 3. Готовим зеленые смузи и соки	35
Глава 4. Рецепты зеленых смузи и соков	44
Глава 5. Зеленые смузи: мои помощники в очищении организма и похудении (курсы, рассчитанные на 1, 3 и 5 дней)	54
Заключение	78
Выражение признательности	79

Введение

Зеленые смузи, как ураган, прибыли в Европу с главной целью — детоксикацией!

На самом деле смузи родом из Калифорнии. Этот напиток из протертых фруктов имеет множество поклонников в королевстве серфинга, рельефных мышц и точеных фигур. Взяв за основу простой рецепт, эксперты по здоровому питанию добавили в него зелень для улучшения питательных свойств.

Помимо мощного очищающего действия, зеленые смузи отличаются прекрасным вкусом, наполняют энергией и жизненной силой и улучшают самочувствие в повседневной жизни.

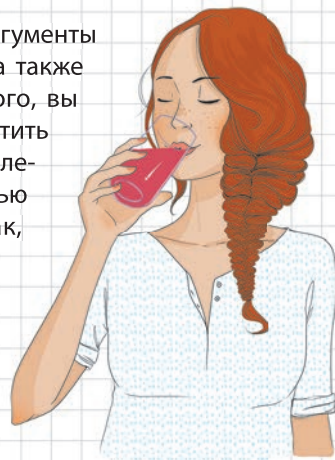
Смузи обязаны своим цветом хлорофиллу — зеленому пигменту растений, вырабатываемому в процессе фотосинтеза. Они наполнены солнечной энергией и кислородом и обладают удивительным вкусом.

Вы обязательно полюбите их!

Хорошее самочувствие и благополучие не будут полными, если в дополнение к растительному питанию мы не включим в свой рацион зеленые соки — напитки, формирующие красивую фигуру *made in USA*, которые завоевали доверие и у европейцев.

В этой «зеленой» книге вы найдете убедительные аргументы в пользу того, чтобы полюбить зеленые смузи и соки, а также получите информацию об их преимуществах. Кроме того, вы откроете для себя несколько формул, помогающих очистить организм за 1, 3 или 5 дней, и не менее 50 рецептов зеленых смузи и соков, которые можно приготовить с помощью блендера или миксера в любое время дня: на завтрак, обед, полдник и ужин.

Итак, готовы к детоксу на зеленых смузи? Переверачивайте страницы этой книги, и она быстро покорит вас своими рецептами!



Тест «Нужно ли мне пройти курс детокса на зеленых смузи?»

Цель данного теста — оценить вашу форму и объяснить, каким образом курс детокса на зеленых смузи способен улучшить ваше состояние независимо от того, полны вы энергии или полностью разбиты.



Как вы чувствуете себя утром после пробуждения?

- ◆ Мне трудно встать, так как я все еще хочу спать.
- ▲ Я в отличной форме, чувствую себя отдохнувшей.
- Я встаю неохотно, иногда чувствую ломоту в теле.

Как вы оцениваете свою физическую форму в настоящий момент?

- ◆ За последнее время я набрала вес, мне пришлось купить брюки большего размера.
- Я считаю себя полной, а когда надеваю джинсы, втягиваю живот.
- ▲ Я ощущаю легкость в теле, надеваю джинсы без проблем.

Около 11 часов у меня часто возникает внезапная усталость. Чтобы улучшить свое самочувствие, я...

- Лезу в ящик стола, где у меня всегда есть печенье.
- ▲ Пью морковный сок или перекусываю сухофруктами.
- ◆ Иду к кофемашине.

В выходные мне нравится обедать с друзьями в...

- ▲ Вегетарианской закусочной.
- ◆ Ресторане быстрого питания с бургерами и картофелем фри.
- Традиционном ресторане французской кухни.

Что касается занятий спортом, то...

- ◆ Я ненавижу их, предпочитая проводить время на диване перед телевизором или с хорошей книгой в руках.
- Я большая любительница физической активности на свежем воздухе, такой как ходьба или езда на велосипеде.
- ▲ Я без ума от занятий, хожу в спортзал почти каждый день!

Я уже слышала о смузи...

- Рядом с моим домом есть бар, в котором продаются смузи в бутылках. Мне понравился вкус «малина и манго».
- ◆ Этот напиток выглядит как клубничный молочный коктейль из моего детства, но я его никогда не пробовала.
- ▲ Подруга приготовила смузи из банана с листьями шпината и предложила мне попробовать... Странно, но вкусно!





Подсчитайте баллы!

▲	■	◆



У вас большинство ответов ◆: *вам срочно нужно добавить в свое питание зеленый цвет!*

Желание вернуться в хорошую физическую форму и тенденция к потреблению всего зеленого обходят вас стороной. Вы любите вкусно покушать — и это хорошо. Но зачастую вы забываете о сбалансированном питании! Алкоголь, кофе, отсутствие физической активности могут привести к быстрому набору веса, проблемам с печенью, плохому настроению и упадку сил. Я предлагаю вам вернуть жизненную энергию в свою повседневную жизнь, попробовав зеленые смузи на завтрак. Безусловно, понадобится немного времени на адаптацию, но, применяя мои рекомендации с сегодняшнего дня, вы начнете все заново. После этого вы пройдете сначала однодневный курс детокса, а затем трехдневный. Мотивируйте себя, у вас есть сила воли измениться и открыть для себя здоровый образ жизни, в котором вы так нуждаетесь!

У вас большинство ответов ■: *интенсивный зеленый курс принесет пользу вашему организму!*

У вас типичный профиль очень информированной молодой женщины. Для вас важны физическая активность, правильное питание и здоровый образ жизни, но вы никак не можете перейти к действиям. Вы любите спорт, но занимаетесь им не часто. Вы обожаете вкусно покушать, и будь что будет... Сделайте первый шаг — и ваша жизнь изменится! Приложите немного усилий и проявите силу воли: зеленые смузи созданы для вас! Утром они наполнят вас такой жизненной энергией, какую вы никогда не обретете, потребляя пищу, которую едите сейчас. Я предлагаю вам трехдневный курс детокса, который взбодрит вас и изменит ваши привычки. Вскоре вы избавитесь от всех мелких недомоганий, которые испытываете по утрам или в течение дня (усталости, упадка сил, несварения и пр.).



У вас большинство ответов ▲: *вы уже хорошо знакомы с «зеленым» трендом, продолжайте в том же духе!*

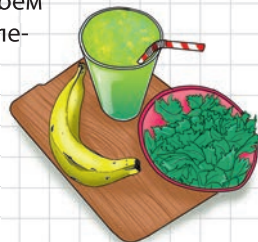
Вы сторонник здорового образа жизни. Физические нагрузки, правильное питание, наслаждение жизнью для вас очень важны. Вы даже склонны впадать в крайности. Я предлагаю вам сбалансировать свою повседневную жизнь, чтобы как можно дольше сохранить силы. Спорт — это замечательно, но почему бы вам в дополнение к привычным тренировкам не заняться йогой или цигун — дисциплинами, которые помогут обрести внутреннее спокойствие? А зеленые смузи

в сочетании с зелеными соками наполнят вас жизненной энергией, улучшат самочувствие и подарят душевное равновесие. Предлагаю вам каждый сезон проходить пятидневный курс детокса, следовать которому вы сможете с легкостью, поскольку «зеленый» тренд для вас не новость. Вы будете приятно удивлены, поскольку обретете бодрость, свежесть и легкость.

Глава 1

Зеленые смузи и зеленые соки: что это такое?

Наступила «зеленая» эра — эра вегетарианства и заботы о своем теле с помощью здорового питания и веганских напитков. Зеленый — определенно самый распространенный цвет в природе. Он олицетворяет безмятежность, спокойствие, умиротворение, а также свежесть и динамику. Одним словом, зеленый — это жизнь! Как прогулка на природе заряжает нас энергией, так и зеленые напитки влияют на наш организм. Привыкшие к потреблению промышленных пищевых продуктов, мы не замечаем зеленых растений, таких как крапива, лебеда, одуванчик, портулак и окопник, а ведь содержащиеся в них питательные вещества



очень ценны для нашего организма и их не найдешь в классическом рационе. Но, к счастью, мы умеем слушать свое тело. Пришло время взять ситуацию в свои руки и вспомнить вкус натуральных, простых и полезных блюд.

Соки и смузи, приготовленные из качественных растительных продуктов, которые быстро усваиваются организмом, являются нашими лучшими помощниками в борьбе с несбалансированным питанием, внезапной усталостью и лишними килограммами.

Из этой главы вы узнаете, в чем различия между зелеными смузи и соками, а также то, что скрывается за популярными понятиями «веганская диета» и «сыроедение». Итак, готовы окунуться в мир зеленого цвета? Тогда приступим!



Словарь вегетарианских терминов

Веган, строгий вегетарианец, вегетарианец, вегетарианство, флекситарианец, живое питание, сыроедение... Вам сложно во всем этом разобраться? Ниже приведен небольшой обзор лексики, чтобы вы поняли, из чего состоит «зеленый» тренд.



Веган: термин был введен в 1944 году Дональдом Уотсоном — основателем «Веганского общества». Это сокращение от слова «вегетарианец». Все очень просто. Уотсон хотел выделиться из числа оволактовегетарианцев того времени, то есть вегетарианцев, не употребляющих в пищу мясо животных, но не исключających молочные продукты и яйца. Между тем веган вообще не ест никаких продуктов животного происхождения. Кроме того, термин «веган», в отличие от понятия «строгий вегетарианец», касается не только питания, но и всего образа жизни. Короче говоря, веган не употребляет в пищу ни мясо, ни яйца, ни молочные продукты, ни мед. Он не носит одежду из кожи, меха и шерсти. Не использует косметические или бытовые средства, содержащие вещества животного происхождения или протестированные на животных. И не посещает никаких шоу с участием животных (вы не увидите его в зоопарке!).

Строгий вегетарианец: как и веган, не употребляет в пищу продукты животного происхождения.

Вегетарианец: не ест мясную пищу и теоретически продукты, производство которых привело к гибели животных (например, желатин или некоторые виды сыров, содержащие сычужный фермент). На Западе вегетарианец, как правило, употребляет яйца и молоко. Что касается песковегетарианца, то он ест еще и рыбу.

Вегетарианство: термин, включающий вегетарианскую, веганскую и строгую веганскую диеты.

Флекситарианец: чувствителен к темам, касающимся здоровья, окружающей среды, заботы о животных; его часто называют вегетарианцем, который иногда ест мясо животных или рыбу.

Живое, или растительное, питание: это образ жизни, при котором вы едите только продукты растительного происхождения в сыром виде, желательны органические, не подвергшиеся никакой обработке, кроме проращивания и ферментации. К ним относятся фрукты, овощи, цветы, орехи, проросшие семена, бобовые, водоросли, дикорастущие растения, масла первого холодного отжима, соки и смузи, ферментированные продукты и т. д. Температура приготовления, которое проводится, как правило, в дегидраторе, не должна превышать 40 °С. Кроме того, принимается во внимание принцип сочетаемости, который состоит в том, чтобы не смешивать определенные виды продуктов, например белковую пищу с крахмалистой или сладкие фрукты с кислыми.

Сыроедение: это движение включает в себя несколько направлений. Среди них выделяют: всеядное сыроедение, сторонники которого едят сырые продукты, в том числе животного происхождения; фрукторианство, подразумевающее употребление в пищу только фруктов; жидкое питание, которое состоит практически только из соков; зерноядные, питающиеся почти исключительно семенами.



Что такое веганский напиток?

Вы думаете, что слово «растительный» обязательно означает «веганский»? Совсем нет! Например, вино, полученное в результате ферментации винограда, не всегда является веганским. Для его осветления иногда используется яичный альбумин (яичный белок) или изинглас (вещество, получаемое из плавательных пузырей рыб).



Многие пивоварни в процессе пивоварения также используют продукты животного происхождения. Например, казеин, белок коровьего молока, применяется в качестве осветлителя, так же как желатин, обычно получаемый из костей крупного рогатого скота, и овальбумин, присутствующий в яичном белке. К счастью, существуют полностью веганские сорта пива.



Итак, веганские напитки не содержат продуктов животного происхождения и их компоненты не тестировались на животных. Речь идет о безалкогольных напитках. Что же касается фруктовых соков, то лучше заранее узнать, применялись ли в процессе их осветления вещества животного происхождения. Обратите внимание на то, что большинство органических соков осветляются механическим способом без использования продуктов животного происхождения.

Зеленые смузи и соки действительно являются веганскими напитками. Можете быть уверены, что они не содержат ингредиентов животного происхождения, даже если приготовлены не в домашних условиях. Такие напитки действительно могут называться зелеными.



Правда или миф: веганские безалкогольные напитки

Зеленые смузи готовят исключительно из зеленых овощей.

Правда Миф

Миф! В состав смузи входят одни или несколько зеленых овощей, фруктов и ягод.

Вкус у зеленых смузи сладкий, поэтому они способствуют набору веса.

Правда Миф

Миф! Смузи имеют сладкий вкус только благодаря добавлению сахара. Если употреблять их в разумных количествах, то они не добавят лишних килограммов.

Зеленые соки богаты клетчаткой.

Правда Миф

Миф! Зеленые соки производятся путем экстракции жидкой части овощей и фруктов.

На приготовление смузи уходит много времени, а у меня его нет!

Правда Миф

Миф! Вам потребуется немного самоорганизации, хорошее оборудование и овощи, готовые к употреблению.

Зеленые соки — это напитки, которые нужно принимать исключительно в период детокса.

Правда Миф

Миф! Они могут быть частью ежедневной диеты.

Зеленые смузи очень питательные. После их употребления исчезает чувство голода.

Правда Миф

Правда! Сырые овощи и фрукты богаты питательными веществами.

Веганский безалкогольный напиток не такой вкусный, как аперитив!

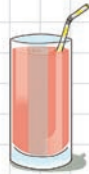
Правда Миф

Миф! Достаточно добавить корень имбиря или листья мяты, чтобы безалкогольный коктейль приобрел более насыщенный и приятный вкус.

Веганский напиток обязательно безалкогольный.

Правда Миф

Миф! Существуют веганские сорта вина и даже пива.



Зеленые смузи сохраняют клетчатку всех ингредиентов, которые входят в их состав.

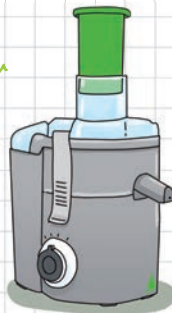
Правда Миф

Правда! Смузи готовят с помощью блендера, который измельчает и смешивает продукты.

Смузи может заменить полноценный прием пищи.

Правда Миф

Правда! Особенно если он содержит продукты с высокой питательной ценностью, о которых вы узнаете на следующих страницах.



Зеленый смузи можно употреблять в качестве десерта.

Правда Миф

Правда! На самом деле не слишком питательный для десерта.

Зеленые соки можно пить в любое время суток.

Правда Миф

Правда! Но лучше употреблять их за 20 минут до еды или спустя 2 часа после, а также стараться не пить поздно вечером людям, страдающим бессонницей.



Необходимо следить за качеством ингредиентов, используемых для приготовления зеленых смузи.

Правда Миф

Правда! Избегайте приготовления коктейля из пестицидов!



Что такое зеленые смузи?

Это живой, полезный и на 100 процентов веганский безалкогольный напиток с бархатистым вкусом и плотной текстурой. Это противоядие от утра, которое не выдалось. У вас плохое настроение? Приготовьте себе зеленый смузи! И начинайте день в сладком режиме! Этот напиток живой, поскольку все используемые при его приготовлении ингредиенты сырые, что повышает жизненный тонус и улучшает общее самочувствие. Конечно, существуют всевозможные варианты смузи, которые содержат молоко, йогурт и даже печенье, но в таком случае они уже не веганские, не сырые и не зеленые.



Из чего состоит зеленый смузи?

Вода, зеленые листовые овощи, фрукты — и все! Используя эти три ингредиента, вы получите невероятный результат, который удовлетворит ваш вкус и голод.

Наиболее подходящими зелеными листовыми овощами являются шпинат, капуста кале, салатная зелень, листья сельдерея и фенхеля. Можно использовать все фрукты, но позже вы узнаете, какие из них вкуснее других.



А если я хочу увеличить дозу удовольствия...

Вам просто нужно добавить в смузи некоторые волшебные ингредиенты, которые зарядят зеленый напиток энергией. Возможности в данном случае безграничны: семена чиа или псиллиум, пюре из авокадо, банан, паста из кунжута, фундука, миндаля, арахиса или фисташек, растительный белок в виде порошка и пр. Все эти ингредиенты подойдут в качестве загустителя и/или связующего вещества. Не говоря уже об их исключительных питательных свойствах, которые повысят вашу жизненную силу!

Чиа — семена, которые стоит включить в свой рацион

Это растение семейства яснотковых родом из Центральной Америки. Семена его круглые, мелкие, размером с семена кунжута, в основном сероватого цвета. Они содержат 16–20 процентов омега-3 в виде альфа-линоленовой кислоты и 5–8 процентов гамма-линоленовой кислоты, а также омега-6, что делает их очень полезными. Кроме того, семена чиа богаты клетчаткой, белками, витамином B₉, кальцием и антиоксидантами. Замоченные на 30 минут, они становятся полупрозрачными, разбухают и превращаются в желеобразную массу. Их добавляют в блюда и в сухом виде. Семена чиа можно приобрести в магазинах здорового питания и в интернете.



Псиллиум — лучший регулятор работы кишечника

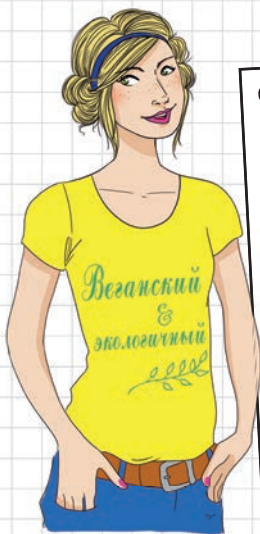
Здесь речь идет о белокуром псиллиуме, или шелухе семян подорожника, произрастающем в Индии и Иране. Имеет семена крошечного размера. С незапамятных времен псиллиум прописывали в лечебных целях, но к его потреблению необходимо относиться с большой осторожностью. Очень богат растворимыми пищевыми волокнами, набухает при контакте с пищей и действует как загуститель в смузи, кремах или соусах живой кухни. Предпочтительно выбирать органический псиллиум.



Ищете суперфуды?

Пыльца, спирулина, порошок ягод асаи, специи, такие как имбирь, корица и кардамон, придадут зеленым смузи энергетический тон.

Сухофрукты, такие как финики, инжир, ягоды годжи, черника, обеспечат вас дополнительными питательными веществами, добавят сладкую нотку и обеспечат более выраженный вкус всем зеленым напиткам.



Свежая пыльца — волшебный продукт!

Патрис Перси дю Сер, инженер в области сельского хозяйства, изобретатель замороженной пыльцы, в своей работе «Пыльца, которая заботится о нас» (*Ces pollens qui nous soignent*) пишет: «Свежая пыльца намного эффективнее, обладает лучшими свойствами, чем высушенная, и ее можно замораживать. Это полноценный продукт, он очень питательный, богат белками, витаминами, минералами, бета-каротином, растительными гормонами и селеном, обладает антиоксидантными свойствами и содержит все аминокислоты. Зимой пыльца ценна тем, что способна компенсировать недостаток свежих фруктов и овощей (и, конечно же, ее можно добавлять в зеленый смузи). Благодаря содержанию клетчатки, попадая в кишечник, она способствует укреплению иммунной системы, регулирует процесс пищеварения и помогает устранить запоры. Данный природный продукт улучшает общее самочувствие, заряжает энергией и поднимает боевой дух. И наконец, пыльцу могут без проблем потреблять люди с диабетом».

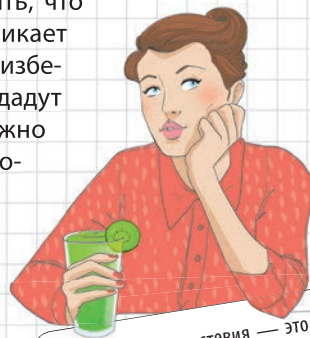


Хотите ощущать еще больше сладости?

Вы сладкоежка? Тогда можете добавить в зеленый смузи 1 чайную ложку натурального заменителя сахара. Однако имейте в виду, что он не является обязательным ингредиентом. Выбирайте только нерафинированные сахарозаменители, такие как кленовый сироп или финиковое пюре, а еще лучше — стевию или березовый сок.

Полностью исключите рафинированный белый сахар, который очень вреден для здоровья. Стоит отметить, что необходимость подслащивать смузи возникает редко, к тому же лучше с самого начала избегать этого, поскольку сами фрукты придадут напитку сладкий вкус. Кроме того, можно заменить воду растительным или кокосовым молоком.

Однако не рекомендуется добавлять в смузи фруктовый сок, потому что напиток станет слишком сладким.

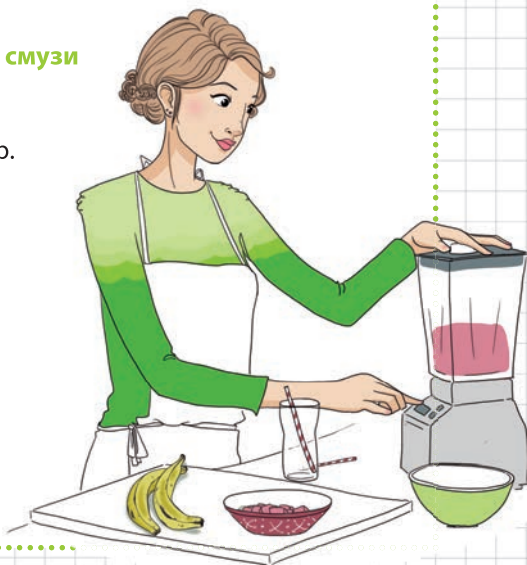


Полезно знать: стевия — это сахарозаменитель с нулевым гликемическим индексом, поэтому ее можно добавлять в зеленый смузи. Но в меру!



Восемь причин полюбить зеленый смузи

- 1 Легок в приготовлении.
- 2 Мыть нужно только нож и блендер.
- 3 Способен заменить прием пищи.
- 4 Можно взять с собой в машину, офис, спортзал и т. д.
- 5 Имеет восхитительный вкус.
- 6 Легко усваивается организмом.
- 7 Недорогой.
- 8 Очень питательный.



А что же такое зеленые соки?

Это питательные бомбы! Концентрат энергии, хлорофилла, полезных веществ, минералов и сахаров одновременно... Зеленые соки питают клетки тела и придают ощущение легкости. Благодаря их мощной гидратирующей, регенерирующей и реминерализующей способности ваш организм получит истинное наслаждение и больше не будет испытывать чувства голода.

Возьмите побольше зеленых овощей, положите их в соковыжималку — и дело сделано! В результате получается сок ярко выраженного зеленого цвета, настолько привлекательный, что вы сразу же почувствуете, как его энергия течет по вашим венам.

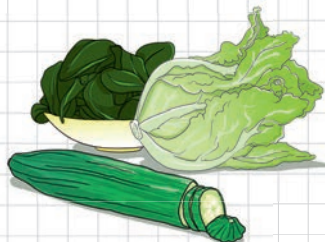
Зеленые соки можно делать как из цельных овощей, так и из листьев, в отличие от смузи, при приготовлении

которых используются только листовые овощи.

Для приготовления соков можно использовать зеленый огурец, цукини, брокколи, фенхель, сельдерей, шпинат, капусту кале и другие листовые овощи, а также пряные травы, например петрушку и кинзу, и даже дикорастущие травы, такие как крапива.

Обратите внимание: нет необходимости добавлять в зеленый сок воду. Причина проста: сок выжимается с помощью специального устройства — соковыжималки — и собирается в заранее подготовленную посуду. Именно его вы и употребляете, без каких-либо добавок.

Вам еще не все понятно? Тогда встречаемся на следующей странице!



В чем разница между зелеными смузи и зелеными соками?

Это сложный вопрос, поскольку существует вероятность запутаться, когда вы находитесь в начале пути. Но будьте уверены: все действительно очень просто!

При приготовлении зеленого смузи используется блендер, который смешивает ингредиенты (в данном случае фрукты и листовые овощи сохраняют пищевые волокна). Полученная масса больше похожа на пюре. Ее текстуру можно сделать более жидкой, добавив немного воды.

При приготовлении зеленого сока используется соковыжималка: она отделяет пищевые волокна от оболочки растительных клеток, которая затем выбрасывается или используется для других целей. В пищу потребляется чистый сок, полученный после экстракции.

Различия при пищеварении

Смешивая фрукты и листовые овощи в зеленом смузи, мы готовим полноценное блюдо, которое усвоится гораздо быстрее, чем бутерброд с ветчиной. Действительно, на переваривание фруктов и листовых овощей организм затрачивает совсем мало времени, но при этом вы ощущаете сытость и получаете заряд бодрости и энергии.

В случае зеленого сока пищеварение практически отсутствует. Потребляются только пищевые волокна. Удаление оболочки растительных клеток помогает сократить время пищеварения. Поэтому питательные вещества, содержащиеся в зеленых соках, усваиваются клетками организма очень быстро. Вы мгновенно ощутите всплеск энергии!

При внезапном возникновении усталости утром, в течение дня или вечером эффект гарантирован! Кроме того, зеленые соки идеально подходят для детокса и обогащения рациона, если у вас нарушена работа кишечника (затрудненное пищеварение, воспалительные заболевания, непереносимость пищевых продуктов и др.).



Несколько слов о сахарах

Смузи содержат немного больше сахара, чем соки

(за счет фруктозы). Это очень важно, если вы ведете активный образ жизни и нуждаетесь в энергии на протяжении всего дня. Но вы можете приготовить смузи и без фруктов, только из овощей и зелени, тогда он станет «сырым супом». В таком случае этот напиток будет содержать не глюкозу, а простые сахара очень высокого качества, которые отлично питают мозг и все клетки тела. Зеленые смузи состоят из простых ингредиентов, поэтому хорошо усваиваются организмом.



Что касается фруктозы, добавляйте ее в смузи в разумном количестве, а также старайтесь не использовать очень спелые фрукты.



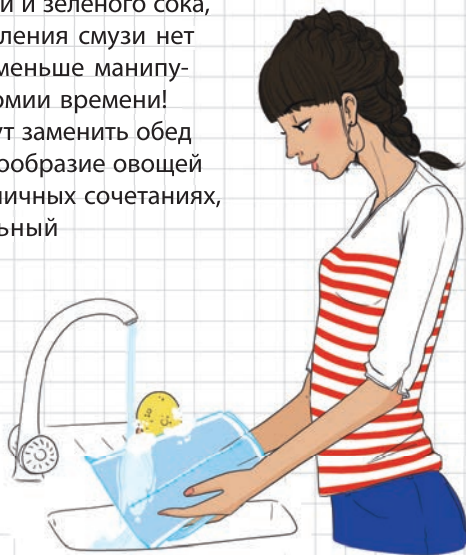
Итак, если вы добавляете финики или какой-нибудь сладкий фрукт в зеленые смузи, обращайте внимание на их количество и следите за тем, чтобы это не вошло в привычку. Помните: сахара оказывают раздражающее, окисляющее и воспалительное воздействие, даже если они органические и натуральные.

На практике

Время, необходимое для приготовления смузи и зеленого сока, практически одинаково. Но после приготовления смузи нет никаких остатков, поэтому вы совершаете меньше манипуляций. Смузи выигрывает в категории экономии времени!

Смузи очень питательны: они легко могут заменить обед или ужин. Имеют бархатистую текстуру. Разнообразие овощей и фруктов позволяет использовать их в различных сочетаниях, поэтому вы можете получить исключительный вкус.

Что касается зеленых соков, то при их приготовлении требуется меньше ингредиентов, их можно сделать всего из одного овоща или фрукта.



Тест «Отделите правду от мифа относительно зеленых смузи и соков»

Без раздумий ответьте на следующие вопросы.

При приготовлении зеленых смузи и соков используются разные овощи.

Правда Миф

Правда! Для приготовления зеленых смузи и соков используются различные овощи, а не только капуста и морковь. Миф! Шнековая соковыжималка больше подходит для получения сока высокой качества.

Центробежная и шнековая соковыжималки — это одно и то же.

Правда Миф

Миф! Шнековая соковыжималка больше подходит для получения сока высокой качества.

Зеленый смузи переваривается быстрее, чем сок.

Правда Миф

Миф! Смузи готовят с помощью блендера, который не отделяет пищевые волокна от оболочки растительных клеток, поэтому переваривается намного медленнее.

Можно приготовить зеленый сок вечером, чтобы выпить его утром.

Правда Миф

Миф! Рекомендуется отжимать сок непосредственно перед употреблением, поскольку быстро окисляется.

У меня непереносимость клетчатки, поэтому я начну с зеленых соков.

Правда Миф

Правда и миф! Вы можете улучшить пищеварение, сначала вводя в рацион небольшое количество зеленых соков, а затем постепенно добавляя в свой рацион зеленые смузи.

Я могу питаться исключительно зелеными соками.

Правда Миф

Миф! Ежедневный рацион должен быть сбалансированным, за исключением периода детокса или лечебной диеты.

Курс детокса на зеленых смузи пройти легче, чем на соках.

Правда Миф

Правда! Благодаря своей текстуре и составу ингредиенты зеленых смузи могут заменить полноценный прием пищи. Они удовлетворяют чувство голода и способствуют улучшению курса детокса. В зеленых соках присутствуют более вязкие вещества, которые требуются.



Полезные свойства пищевых волокон
Так называемые растворимые волокна содержатся во всех фруктах и овощах, поэтому присутствуют и в зеленых смузи. Они замедляют работу пищеварительной системы, тем самым продлевая чувство сытости и, следовательно, позволяя контролировать вес, избавляют от ощущения тяжести в желудке и одновременно способствуют поддержанию баланса кишечной микрофлоры. Поскольку эти волокна растворяются в воде, необходимо потреблять достаточно жидкости (не менее шести стаканов в день), чтобы воспользоваться их преимуществами.