

Prečo sú smoothies nápoje také obľúbené?



Z nutričného hľadiska sú smoothies nápoje vysoko hodnotené, pretože v plnom rozsahu **uchovávajú všetky bioaktívne živiny – vitamíny, minerály, enzýmy, flavonoidy, vrátane rozpustnej aj nerozpustnej vlákniny.** Využitie týchto živín je optimálne, organizmus ich vie dokonale spracovať a využiť na posilnenie imunity, zlepšenie tráviacich pochodov. Prítomná vláknina zabezpečuje pravidelné vylučovacie pochody, čím sa organizmus zbavuje odpadových látok. Veľký význam majú pri redukčných diétach, pretože tieto nápoje **sú nízkoenergetické** a pritom **udržiavajú** stav organizmu **z pohľadu obranyschopnosti voči celej škále ochorení v dobrej kondícii.**



Ovocné či zeleninové?

Vieme, že **spotreba zeleniny** je v našej populácii napriek celoročnej dostatočnej ponuke **stále deficitná** a práve touto formou môžeme zabezpečiť príjem špecifických živín prítomných v zelených potravinách. Listy žihľavy, rukolu, čakanku, zelený šalát, ľadový šalát, vňať z mrkvy, petržlenu, ružičkový kel, kapustu, uhorku, brokolicu, špenát, fenikel, pór, môžeme podľa chuti či obľúbenosti pri príprave smoothies nápojov použiť. **Zelenina pôsobí zásadito, upravuje pH v organizme, takže zabraňuje prekysleniu.** Prítomný chlorofyl má **hojivé, protizápalové i dezodoračné účinky.** Ďalším benefitom je **vitamín K**, ktorý reguluje krvnú zrážanlivosť.

Nič však netreba preháňať. **Jeden pohár smoothie denne je dostačujúci + zdravá výživa a životospráva = dobrý zdravotný stav.** Vytipujte si, ktoré kombinácie ovocia a zeleniny Vám vyhovujú, chutia a nespôsobujú žiadne tráviace problémy.

MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

