



Смузи (smoothie) – густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей и свежесжатых соков - пришел к нам с Запада совсем недавно, но уже стал очень популярным напитком среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни, так как является отличным средством для снижения веса и поддержания жизненного тонуса.

Смузи: еда на бегу

Пить еду на бегу придумали вечно спешащие жители Нью-Йорка и Лондона. Именно здесь открылись первые бары супов и бары соков, и в этом городе был изобретен напиток, ставший основой новой тенденции, — смузи.

Напиток делается из свежих фруктов, овощей, мюсли, орехов которые целиком бросаются в блендер. В результате получается густая масса с нежной текстурой, сохранившая все фруктовые витамины и волокна. Как раз то, чего так не хватает простым сокам. Насколько смузи восстанавливает силы, можно судить хотя бы по тому факту, что напиток был позаимствован у тихоокеанских серферов, которые подкреплялись им между двумя волнами. И тяжести в желудке не создает, и снабжает организм дневной нормой витаминов и минералов. При этом благодаря сохранившимся волокнам есть после такого перекуса не хочется еще очень долго, а значит, это — отличное средство для похудения.

Откуда смузи?

Коренные жители Новой Зеландии и Океании издавна создавали освежающие, бодрящие смеси из мякоти плодов различных фруктов. Лёгкая, быстро восстанавливающая силы пища оказывала на аборигенов примерно такое же тонизирующее воздействие, как и широко распространённые теперь энергетические коктейли, польза которых всё чаще ставится под сомнение. После появления в тех краях европейцев рецепты фруктово-овощных смесей попали в Старый свет и Америку, но были благополучно забыты до поры до времени.

Смузи — новая жизнь.

В начале 60-х годов прошлого века американец Стивен Кунау, страдавший от диабета и пищевой аллергии, попробовал смешивать фрукты с другими ингредиентами растительного происхождения. Через некоторое время здоровье его настолько улучшилось, что, исполненный энтузиазма, он решил поделиться своим опытом с другими. С тех пор количество рецептов таких смесей, получивших название Smoothie (от англ. smooth — однородный, нежный, гладкий), многократно возросло, их состав стал разнообразнее, но главное условие — только натуральные ингредиенты, осталось неизменным. И этого правила МаориMix придерживается неукоснительно. Вкусно и полезно.

500 мл продукта с различными оттенками кремово-мягкого вкуса заменят дневную норму потребления фруктов. Это скорее продукт питания, чем напиток. Бодрящий завтрак, полноценный обед или лёгкий ужин, в основе которого — смузи, становится прекрасной альтернативой фастфуду.

Советы для желающих похудеть

Смузи - без сомнения, хорошая альтернатива овощным салатам и фруктовым десертам. Вкусные, разнообразные, позволяющие фантазировать пюре могут быть одновременно и салатом, и супом, и сладким. Измельченная в блендере, их грубая растительная клетчатка лучше переваривается, но не утрачивает своих положительных свойств - усиливать перистальтику кишечника. Но если вы хотите худеть с помощью смузи, не забывайте несколько важных правил.

1. Откажитесь от готовых смузи - в них как правило, очень много сахара.
2. В качестве ингредиентов смузи, приготовленного дома, не используйте сахар, сладкие соки, мороженое, молоко - только обезжиренный кефир или йогурт. Можно

мюсли, но без орехов, изюма и шоколада.

3. Не ешьте смузи (а их именно едят, а не пьют) просто так, в перерывах между едой. Это полноценная еда, поэтому смузи нужно есть на завтрак, обед или ужин.

4. Старайтесь все-таки жевать смузи, а не проглатывать залпом.

5. Для фруктовых смузи выбирайте менее калорийные фрукты - яблоки, киви, сливы, абрикосы - или ягоды. Откажитесь от бананов, хотя считается, что они должны обязательно присутствовать в смузи как плотная основа.

6. Овощные смузи старайтесь солить меньше, используйте лучше порошок морской капусты (можно купить в аптеке сушеную и измельчить в кофемолке). Она придаст соленый вкус и обогатит ваш рацион йодом.

И конечно, смузи-диета не должна быть тотальной. Ее можно и нужно дополнить отварными или запеченными постным мясом и рыбой, нежирными сыром и творогом, орехами, изредка - кашами на воде.

Рекомендуется всем!

Источник: <http://www.moi-roditeli.ru>