12 сентября 2015

«Польза овощных коктейлей»

Здоровье, молодость и красота – это реальные требования каждого человека к самому себе. При этом не каждое блюдо может помочь в достижении этих логичных желаний. Не каждое, но коктейли из овощей и фруктов могут. Научно доказано, что витамины и минералы намного лучше усваиваются из соков, нежели из цельных плодовых единиц. Более того, в соке не содержатся те нитраты и вредные удобрения, которые частенько задерживаются на поверхности, в мякоти овощей и фруктов. Предлагаем отведать несколько удивительных коктейлей, которые приблизят ваши мечты о вечной молодости и красоте***!***

***Тыквенный коктейль***

Это чудо рекомендовано пить перед сном, поскольку ничто так не успокоит как бокал тыквенного коктейля. Антисрессовый, богатый микроэлементами коктейль окажется весьма кстати, в том числе и для мужчин, страдающих воспалением предстательной железы. Коктейль рекомендован всем без ограничений, однако аллергики должны быть осторожны: в его состав входит апельсиновый сок!!!   
***Приготовление:*** необходимо смешать в блендере  до образовании пены:  3 столовые ложки тыквенного пюре, 1 замороженный банан,  150 мл апельсинового сока и 1 шарик ванильного мороженного.

***Свекольный коктейль***

Коктейль рекомендован каждому по окончании трудового дня.  
Умственный труд изрядно расходует йод, а он, в свою очередь в большом количестве содержится в свекольном соке.  Бетаин, железо, фолиевая кислота помогут кислороду добрать до уставшего мозга и вдохновить его на свежие мысли. А обилие витаминов С, PP, В, P поможет усталому телу расслабиться. Более того, пектины способствуют нейтрализации токсинов, которые образовались в кишечнике за сутки.   
***Приготовление:*** в блендере смешиваем ¼ cвеклы с соком и мякотью одного апельсина, двух морковей и соком кусочка свежего имбиря.   
***Важно знать!!!*** Свекольный сок – единственный, который нельзя пить сразу после отжима, поскольку летучие токсические вещества, которые образуются при соприкосновении молекул сока с воздухом, вызывают тошноту, головокружение, вплоть до коматозного состояния!!!  Свекольный сок должен отстояться несколько часов!

***Томатный коктейль***

Этот особенный напиток хорош и попросту необходим перед банкетом или другим мероприятием, входе которого печень получит пищевую либо алкогольную нагрузку. Секрет в том, что томаты богаты калием, который повышает выработку желудочного сока и нормализует работу сердца. Фитонциды, которые в большом количестве содержаться в томатном соке устраняют процессы брожения в кишечнике, а органические кислоты активизируют обмен веществ.   
***Приготовление:*** 250 мл свежевыжатого томатного сока смешать с соком одного грейпфрута. В коктейль добавить столовую ложку красного сладкого перца и мелко нарубленную петрушку.

