



Макпал Карибжанова,
эксперт по здоровому
питанию

“МАГИЯ МОЛОДОСТИ”

*Ингредиенты на порцию
(большая чашка):*

- 200 мл миндального молока
- 150 г голубики (или любой другой ягоды)
- ваниль на кончике ножа
(или зерна из одной ванильной палочки)
- чайная ложка кокосового масла
- столовая ложка какао-порошка
- щепотка розовой гималайской соли
- чайная ложка пчелиной пыльцы
- столовая ложка порошка ягод акаи
- чайная ложка меда манука
- 0,5 чайной ложки порошка гриба чага

ОБЛЕПИХА С ИМБИРЕМ

Ингредиенты на порцию:

- 2 см корня имбиря
- чайная ложка меда
- банан среднего размера
- чашка кокосовой воды
- 0,5 чашки замороженной облепихи
- чайная ложка порошка лукумы
- стевия по вкусу

Смузи — здоровая альтернатива многим привычным завтракам. Особенно хлопьям или овсяным кашам быстрого приготовления.

ТЕКСТ МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

В ожидании знойного лета многие спрашивают, в чем секрет моей сияющей кожи, хорошего настроения и самочувствия. Ответ прост — я выбираю смузи, потому что это быстро, полезно и очень вкусно! Вот семь причин, по которым вам стоит ввести их в свой рацион.

Энергия

Исследования показали, что добавление смузи в привычный рацион спортсменов способствует увеличению количества энергии, сокращению восстановительного периода и уменьшению болей в мышцах. Например, на восстановление после стомильного марафона требуется 10 дней, а не месяц, как ранее. Это легко объяснить: смузи содержат витамины, минералы и углеводы в большом количестве и наиболее приятной организму форме.

Фрукты и овощи

Нужно употреблять минимум пять порций фруктов и овощей в день, чтобы организм получил необходимые питательные вещества. Однако из-за сверхскоростного ритма жизни очень сложно соблюдать эти рекомендации. И тут на помощь приходят смузи! Например, в одном напитке вы можете соединить целую тарелку шпината и пару бананов, таким образом наполнив свой организм витаминами B3, B5 и B6, а также магнием и калием.

Пищевые волокна

Давно известно, насколько важны пищевые волокна для нашего организма — благодаря им желудочно-кишечный тракт работает как часы. Смузи является напитком из перемолотых в блендере фруктов или овощей, и, следовательно, все ценные волокна остаются в нем, в отличие от соков, жмых от которых мы выбрасываем. На заметку тем, кто следит за своим весом: именно благодаря волокнам вы дольше будете чувствовать сытость, а значит, не съедите ничего лишнего.

Антиоксиданты

Антиоксиданты защищают клетки от разрушения. Большое количество антиоксидантов содержится в овощах и фруктах, особенно богаты ими ягоды. Поэтому хочу поделиться с вами рецептом ягодного смузи “Магия молодости”, в состав которого входят голубика и ягоды акаи. Благодаря ему организм получит все необходимое.

Максимум веществ

Поскольку для приготовления смузи используется несколько ингредиентов, вы получаете больше нутриентов сразу, чем если бы употребляли все эти овощи и фрукты по отдельности. И, конечно же, неоспоримым плюсом является то, что в жидком состоянии все витамины и минералы усваиваются значительно быстрее.

Детская забава

Благодаря своей кремовой текстуре, похожей на молочный коктейль, дети любят смузи, особенно если в их составе присутствуют сочные ягоды или сладкие фрукты. Но все же я рекомендую постепенно приучать их к зеленым смузи. Если же детям или вам пока сложно выпить целый стакан такого витаминного напитка, можно добавить немного фруктов, постепенно увеличивая количество зелени.

Суперфуды+

Когда смузи станут привычным завтраком в вашей семье, вы можете начинать включать суперфуды — гриб чага, порошок лукумы, ягоды акаи или годжи, семена чиа. Например, вместо банана используйте половинку авокадо. Кроме такой же приятной кремовой текстуры коктейля, ваш организм получит полезные мононенасыщенные жиры, а если добавите тыквенные семечки — еще и цинк.

Со временем вы начнете экспериментировать и поймете, что приготовление такого полезного продукта, как смузи, занимает всего пару минут с утра — это даже быстрее, чем пожарить яичницу. В качестве приятного бонуса получите отличное настроение, крепкое здоровье и легкость на весь предстоящий день.

РЕЦЕПТ ИДЕАЛЬНОГО СМУЗИ

1. Используйте в качестве основы ореховое молоко.

Смешивая фрукты или овощи с коровьим молоком, вы рискуете получить трудноусвояемый напиток. Ну и вам ведь не нужна

убойная доза антибиотиков?

2. Не добавляйте слишком много воды, чтобы коктейль не был жидким.

3. Тщательно взбивайте продукты в блендере, чтобы

добиться однородной текстуры.

4. Не смешивайте все подряд. Умейте вовремя остановиться.

Поищите интересные миксы в интернете или скачайте мою книгу на takpal.com — в ней вы

сможете найти проверенные рецепты.

5. Старайтесь выпить напиток сразу после приготовления, чтобы получить максимум ценных веществ.