

Смузи



В последнее время очень часто можно слышать, что смузи – это очень полезно! Что это такое? И стоит ли его включать в свой рацион?

Слово «смузи» происходит от английского smooth – «однородный, мягкий, гладкий, приятный». Это густой напиток, который скорее естся, чем пьётся. Готовят его из ягод, фруктов или овощей, смешанных при помощи блендера, и с добавлением льда, сока, молока, а иногда – сахара или мёда.

Смузи сохраняет все пищевые волокна, витамины и минералы тех ингредиентов, что входят в него, поэтому он является популярной частью рациона людей, ведущих здоровый образ жизни, в первую очередь вегетарианцев. Смузи содержит много природных ферментов и биофлавоноидов-антиоксидантов, поэтому служит отличной профилактикой сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Смузи очень любят спортсмены – за тот хороший заряд энергии, что он даёт перед тренировкой.

Приготавливая смузи, помните о нескольких правилах:

1. **Используйте минимум воды!** Коктейль должен быть густым, это гарантирует смузи насыщенный вкус.
2. **Создайте однородную текстуру напитка!** В этом вам поможет мощный блендер. В смузи не должны плавать кусочки зелени или сухофруктов: структура напитка должна быть кремообразной и напоминать йогурт или густой молочный коктейль.
3. **Не экспериментируйте с цветом!** Не стоит совмещать зелень с ягодами, например, шпинат и малину. Иначе в результате у вас получится неаппетитный на вид напиток, который неприятно будет пить.
4. **Смузи должен быть не слишком холодным, но и не тёплым!** Слишком холодная пища вредна для пищеварения. И особенно она не рекомендуется детям. Поэтому не стоит увлекаться добавлением льда в напиток. К тому же лёд может быстро растаять и сделать смузи водянистым и невкусным. Вместо этого можно слегка заморозить ягоды (или использовать уже мороженые) и очищенный банан – последний придаст коктейлю более густую консистенцию.
5. **Смузи должен быть сладким, но не приторным.** Сахар лучше не добавлять. Универсальный сладкий кремообразный ингредиент для смузи – банан. К тому же он идеально сочетается и с ягодами, и с фруктами, и с зеленью. В качестве подсластителя также подойдут мёд, кленовый сироп, сироп топинамбура или агавы. В тёмные коктейли в качестве сладкой составляющей можно использовать замоченные финики или курага. Груша и манго – отличный вариант для фруктовых смузи. Хороший способ избежать приторности – добавить в смузи сок лайма, лимона, апельсина или грейпфрута.
6. **Смузи можно делать на основе молока.** Но оно делает коктейль более тяжёлым для усвоения. Молочный вкус вашему коктейлю придадут миндальное, кокосовое или соевое молоко.
7. **Рецепт смузи должен быть простым!** Идеально, когда смузи состоит из 3–5 ингредиентов.
8. **Помните, что смузи – это еда!** Смузи – отличное начало дня, особенно если вы не любите завтракать. Также смузи – оптимальный перекус или способ восполнить силы после тренировки. Смузи можно взять с собой в контейнере или бутылочке.
9. **Смузи надо правильно употреблять!** Пить смузи лучше всего через соломинку, иначе густой напиток будет пачкать губы и оставлять «усы». Поскольку смузи, как правило, густые, то и соломинки для них нужны большего диаметра и лучше без изгибов, чтобы коктейль было комфортнее пить.
10. **Смузи лучше употребить в первые два часа после приготовления!** По возможности употреблять напиток всё-таки лучше сразу после приготовления, т. к. он быстро начинает терять витамины.

Варианты на неделю:

- **1-й день:** 1 банан + 3–4 средних финика + немного корицы + 250–300 мл воды.
- **2-й день:** 150 г сладкого винограда + 100 г замороженной вишни (или любых кислых ягод) + листья свежей мяты + 3 финика + 100–150 мл воды.
- **3-й день:** 4 ст. ложки промытой гречки + 100 г черники + половина банана + 2–4 финика + 150 мл воды (можно взять ореховое молоко).

- **4-й день:** 200 г красного яблока + 40–50 г тёмной медовой кураги + молочный коктейль + щепотка корицы и имбиря + 50 мл воды.
- **5-й день:** горсть молодого шпината + сок из двух апельсинов + 2 киви + 80 г клубники или малины (только не кислых) + вода (по желанию).
- **6-й день:** 1 манго + 100 г ананаса + 1 банан + 200 мл воды или кокосового молока.
- **7-й день:** 2 банана + 1 авокадо + 1 ст. ложка какао + 100 мл воды + финики по вкусу.

Включите в свой ежедневный рацион порцию смузи и вам будут гарантированы бодрость и хорошее настроение!

Татьяна Аркадьевна Селезнева, врач ОЦМП