

KOKTAJLE

NATURALNE
ŹRÓDŁO
WITALNOŚCI



KOKTATJLE

NATURALNE
ŹRÓDŁO
WITALNOŚCI



TEKST: KAROLINA MATOGA

REDAKCJA I KOREKTA: ZESPÓŁ WYDAWNICTWA SBM

OPRACOWANIE GRAFICZNE: MICHAŁ BRONOWSKI

PROJEKT OKŁADKI: DIRTY SOUTH DESIGN

Informacje dotyczące składników odżywczych oraz oddziaływania produktów zaczerpnięto między innymi z:

- Cieślowska B., Cieślowska P., *Superfoods, czyli żywność o wysokiej wartości odżywczej*, Warszawa 2016
- Lewko K., *Leczenie dobrą dietą*, Warszawa 2016
- Owen S., *100 najlepszych soków*, Wrocław 2013
- Smith J.J., *Zielona dieta koktajlowa*, Wrocław 2015
- www.bonavita.pl
- www.poradnikzdrowie.pl
- Zięba J., *Ukryte terapie. Czego ci lekarz nie powie*, cz. 1, Rzeszów 2016

ZDJĘCIA NA OKŁADCE:

Shutterstock.com

front: © Prostock-studio; tył: © VICUSCHKA

Wydanie I © Copyright for text, cover and layout SBM sp. z o.o.
Warszawa 2018



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-912-3

Wstęp.....4

Odczyszczenie.....11

Koktajl truskawkowy z olejem lnianym (12) • Koktajl z burakiem i olejem lnianym (14) • Koktajl z ananasem i szpinakiem (16) • Koktajl ananasowy z imbirem (17) • Koktajl z chili, pomarańczą i zieloną herbatą (18) • Smoothie z chilli i pomidorami (20) • Koktajl z suszonymi śliwkami i płatkami owsianymi (22) • Koktajl z suszonymi śliwkami i bananem (24) • Orzeźwiający koktajl z herbatą pu-erh, truskawkami i bananem (26) • Mleczny koktajl z pu-erh i sokiem pomarańczowym (28)

Oczyszczanie.....31

Oczyszczający koktajl z burakiem, imbirem i jabłkiem (32) • Odkwaszający koktajl buraczano-grejpfrutowy (34) • Oczyszczający koktajl z cytryną, grejpfrutem i jabłkiem (36) • Cytrynowo-limonkowy koktajl detoksykujący (37) • Oczyszczający koktajl cytrynowo-jagodowy z nutą banana (38) • Zielony koktajl z selerem naciowym, awokado i ogórkiem (40) • Koktajl usprawniający usuwanie toksyn z selerem naciowym (42) • Zielony koktajl z zieloną herbatą, papają i gruszką (44) • Zielony koktajl z czystkiem, szpinakiem i sałatą rzymską (46) • Koktajl z sałatą rzymską, cytrusami i chlorellą (48) • Zielony koktajl oczyszczający z nutą czosnku (49)

Odmładzanie.....51

Odmładzający koktajl z granatu i innych owoców jagodowych (52) • Antyoksydacyjny koktajl z granatem, burakiem i marchewką (54) • Egzotyczny koktajl upiększający z mango i granatem (56) • Odmładzający koktajl marchwiowo-imbirowy (58) • Upiększający koktajl z marchwi i jarmużu (60) • Witaminowy koktajl z marchwią i pomidorem (62) • Rewitalizujący koktajl z aronią (63) • Odżywczy koktajl z żurawiną i awokado (64) • Zielony koktajl z trawą jęczmienną dla ciała i umysłu (66) • Zielona bomba witaminowa z mango i trawą jęczmienną (68)

Upiększanie.....71

Nawilżający koktajl ze szparagami i szpinakiem (72) • Nawadniający koktajl buraczano-śliwkowy (74) • Przeciwtwardzikowy zielony koktajl (76) • Koktajl na piękną cerę z winogronami i ananasem (78) • Brzoskwiński koktajl dla promiennej cery, zdrowych paznokci i gęstych włosów (80) • Zielony koktajl z truskawkami dla mocnych i zdrowych paznokci (82) • Zielony koktajl przyspieszający porost włosów (84) • Wzmacniający włosy koktajl z awokado (86) • Antycellulitowy koktajl z fenkułem (87) • Antycellulitowy koktajl z grejpfrutem (88)

Witalizacja i poprawa koncentracji.....91

Tropikalny koktajl energetyzujący z żeń-szeniem (92) • Energetyzujący koktajl z owocami jagodowymi i żeń-szeniem (94) • Energetyzujący koktajl z burakami i malinami (96) • Witalizujący koktajl z burakiem, ogórkiem i brokułami (98) • Energetyzująca bomba witaminowa z jagodami, kakao i migdałami (100) • Kawowo-orzechowy koktajl energetyczny (102) • Pobudzający koktajl z borówkami amerykańskimi, orzechami i guaraną (104) • Rabarbarowo-jabłkowy koktajl energetyzujący (106) • Pobudzający koktajl z yerba mate, bananami i orzechami nerkowca (108) • Orzeźwiający koktajl z zieloną herbatą, miętą i ananasem (109)

Odporność.....111

Antybakteryjny koktajl z awokado, pomidorami i czosnkiem (112) • Wzmacniający odporność koktajl z brokułami, sałatą rzymską i czosnkiem (114) • Probiotyczny koktajl z wiśniami i truskawkami (116) • Wytrawny koktajl probiotyczny z ogórkiem (118) • Leczniczy koktajl z ananasem, mango i kurkumą (120) • Zdrowotny koktajl z kurkumą, marchwią i imbirem (122) • Podnoszący odporność koktajl z cytrusami i produktami pszczelimi (124) • Zdrowotny koktajl z brzoskwinia, borówkami i pyłkiem pszczelim (125) • Antybakteryjny koktajl z pomidorami i oregano (126) • Zielony koktajl wzmacniający odporność (128)

Leczenie.....131

Koktajl poprawiający perystaltykę jelit (132) • Imbirowo-anyżowe remedium na wzdęcia i niestrawność (134) • Melonowo-aloesowy koktajl na zgagę i refluks (135) • Dotleniający koktajl przeciw bólowi głowy (136) • Czerwony koktajl obniżający ciśnienie krwi (138) • Zielony koktajl na niskie ciśnienie (140) • Koktajl z rukolą i awokado na mocne stawy (142) • Witaminowy koktajl na kaca (144) • Kojący nerwy koktajl lawendowy (146) • Koktajl na poprawę nastroju (148)

Dla sportowców.....151

Koktajl bananowy ze szpinakiem i ananasem (152) • Owsiany koktajl z bananem, truskawkami i baobabem (154) • Lekki koktajl z ananasem, selerem naciowym i jabłkiem (156) • Egzotyczny koktajl z mango, melonem i nasionami chia (158) • Energetyzujący koktajl z awokado i jarmużem (160) • Białkowy koktajl z jarmużem i masłem orzechowym (162) • Proteinowy koktajl z komosą ryżową i kakaem (164) • Orzeźwiający koktajl z komosą ryżową, melonem i brzoskwinia (166) • Zielony koktajl brokułowo-pomarańczowy z sezamem (168) • Arbuzowo-kokosowa bomba elektrolitowa (169) • Arbuzowo-truskawkowy koktajl z nasionami chia (170) • Zielony koktajl melonowo-kokosowy (171)

Rozgrzewanie i orzeźwienie.....173

Rozgrzewający koktajl pomarańczowo-marchwiowy z kurkumą i cynamonem (174) • Gorący jablecznik z żurawiną i cynamonem (175) • Śliwkowy rozgrzewacz (176) • Rodzynkowy grzaniec (178) • Rozgrzewająca jaglanka (180) • Truskawkowe orzeźwienie (182) • Arbuzowo-wiśniowe ochłodzenie (184) • Zielona lemoniada szpinakowa (186) • Melonowo-bazyliowa bryza (188) • Ogórkowy koktajl orzeźwiający (190)



WSTĘP

Dawniej w Polsce słowo „koktajl” kojarzyło się z mieszanką owoców i kefiru lub kolorowym drinkiem. Jego pierwotna definicja nadal znajduje odzwierciedlenie w języku angielskim – *cocktail* oznacza bowiem połączenie jednego lub kilku alkoholi z sokiem, napojem gazowanym i innymi składnikami, albo zimne danie składające się z małych kawałków krewetek lub też owoców, które jest podawane na początku albo na końcu posiłku. W ostatnich latach pojęcie koktajlu bardzo się jednak rozszerzyło i oznacza również półpłynny posiłek składający się ze zmiksowanych na gładką konsystencję warzyw, owoców, orzechów, nasion, a także innych składników. Wśród osób prowadzących zdrowy tryb życia bardzo popularne stały się tak zwane zielone koktajle, które w składzie mają zielone warzywa liściaste oraz inne świeże składniki, sprzyjające odchudzaniu, zdrowiu i poprawie wyglądu zewnętrznego. Szczególnie sportowcy korzystają z dobroczynnych właściwości koktajli i wzbogacają je o odżywki wpływające na rozbudowę masy mięśniowej oraz dodające energii. W Internecie można znaleźć bardzo dużo propozycji różnych przepisów na koktajle – po wpisaniu w wyszukiwarce internetowej hasła „przepisy na koktajle” pojawia się ponad milion stron. Taki wynik świadczy o ich ogromnej popularności oraz zapotrzebowaniu na ten nowy rodzaj posiłków.

Moda na różne, często restrykcyjne diety zmienia się jak w kalejdoskopie. Dopiero co popularne było odstawienie produktów mięsnych, mlecznych lub zbożowych, a już triumfy święci dieta paleo, oparta na produktach, jakie jedli nasi przodkowie. Dietetycy i trenerzy żywienia ostrzegali przed glutenem, laktozą lub łączeniem pewnych produktów, by za chwilę zalecać owsiankę na mleku lub kanapki z pełnoziarnistych produktów. Równie wielu zwolenników, co przeciwników miały diety sokowa, kapuściana, stoikowa, pudełkowa i ketogeniczna. Każdy sposób żywienia jest dobry, o ile jest wprowadzony z rozsądkiem i łączy się z ciągłą obserwacją reakcji organizmu, regularnymi badaniami i konsultacją medyczną. Tak naprawdę jednak nie trzeba rezygnować z mięsa, pieczywa lub produktów mlecznych, jeśli codzienne menu składa się z produktów świeżych, jak najmniej przetworzonych, jest różnorodne i dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Taka zdrowa, odpowiednio zbilansowana dieta, połączona z regularnym wysiłkiem fizycznym, unikaniem używek i redukcją stresu powinna zagwarantować zdrowie, energię i długowieczność.

W 2016 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, a także służące zdrowiu zalecenia dotyczące





codziennego postępowania i odżywiania. Nowe wskazówki znacznie różnią się od wcześniejszej piramidy, w której podstawą codziennego menu miały być produkty zbożowe i ziarna. Nowa piramida wskazuje, że dla zachowania zdrowia i energii podstawą powinna być aktywność fizyczna oraz spożywanie dużej ilości warzyw i owoców (co najmniej 50% wszystkich dziennych posiłków, z czego $\frac{3}{4}$ mają stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce). Zgodnie z zaleceniami Instytutu większość warzyw i owoców należy jeść na surowo, ponieważ tylko wtedy zawarte w nich cenne substancje w całości dostaną się do organizmu. Dobrym rozwiązaniem na przemycenie do diety warzyw i owoców jest spożywanie ich w postaci koktajli i soków. Taka mieszanka świeżych produktów roślinnych może zastąpić niemal każdy posiłek, ponieważ syci i dostarcza wielu witamin oraz innych substancji odżywczych. Ważne, by koktajle i soki pić lub jeść jak najszybciej po przygotowaniu, ponieważ z czasem zawarte w nich witaminy się utleniają i napój traci wartości.

Zarówno soki, zwłaszcza te przygotowane w wyciskarce wolnoobrotowej, jak i świeże koktajle sprzyjają zdrowiu, jednak często zwraca się uwagę na wyższą zawartość substancji odżywczych w zmiakso- wanych warzywach i owocach podanych w formie półpłynnego koktajlu. Prócz zestawu witamin, jakiego dostarcza sok przygotowany na bazie tych samych składników, koktajl zawiera również dużo błonnika, który jest usuwany podczas wyciskania soku. Dzięki temu koktajl znacznie bardziej syci, co sprzyja odchudzaniu, zapobiega napadom głodu i poprawia trawienie. Poza tym miksowanie daje większe możliwości łączenia składników, wśród których obok warzyw i owoców mogą znaleźć się orzechy, nasiona, lód, a produkty w całości trafiają do posiłku. Jest to szczególnie cenne w przypadku na przykład cytrusów, których albedo (biały miąższ pod skórą) zawiera dużo błonnika, albo jabłek, których ogryzki dostarczają dużo witamin z grupy B. Nawet w najlepszej wyciskarce sok można przygotować wyłącznie z warzyw,

owoców i ziół, a sucha pulpa, składająca się głównie z błonnika, jest traktowana jako odpad. Koktajle mają również tę zaletę, że można w nich przemycić znacznie więcej surowych warzyw i owoców, niż zwykle zjada się w całości. Półpłynna forma daje też możliwość dodawania wartościowych produktów, które pozytywnie oddziałują na zdrowie, jednak nie smakują zbyt dobrze. Do takich superskładników zaliczają się między innymi bogate w minerały algi: chlorella i spirulina, oraz trawy zbożowe i pyłek pszczoły. Rybny lub trawiasty posmak tych superfoods (produktów o wysokiej wartości odżywczej) gubi się w połączeniu ze słodkimi owocami lub wyrazistymi warzywami. Kolejną zaletą warzywno-owocowych koktajli jest ich łatwo przyswajalna konsystencja, która nie obciąża żołądka i pozwala czuć się lekko nawet po wypiciu większej ilości napoju. Dzięki rozdrobnieniu składników koktajle są łatwiej trawione niż całe warzywa i owoce, a zawarte w nich substancje odżywcze szybko odżywiają organizm, dlatego koktajle doskonale sprawdzają się jako lekki posiłek przed wysiłkiem fizycznym. Przygotowanie takiego odżywczego napoju zabiera też znacznie mniej czasu niż sporządzenie tradycyjnego posiłku, ogranicza się bowiem do oczyszczenia i ewentualnie rozdrobnienia składników. Samo miksowanie trwa nie więcej niż 3 minuty, dlatego posiłki w formie

półpłynnej są świetnym rozwiązaniem dla osób zapracowanych lub takich, które nie mają możliwości przygotowania czasochłonnego dania. Oprócz witamin, minerałów i zdrowych składników pochodzących ze świeżych warzyw i owoców zawierają również dużo wody, pozwalają więc na odpowiednie nawodnienie organizmu i gaszą pragnienie podczas upałów.

Sprzęt

By cieszyć się smakiem i właściwościami koktajli, nie trzeba od razu inwestować w najlepszy sprzęt. Co prawda firmy produkujące blendery zapewniają o tym, że ich wysokiej jakości urządzenia pozwalają uzyskać wyjątkowo kremową konsystencję napoju, w kilka sekund mogą się uporać z najtwardszymi składnikami, kruszą lód i miksują orzechy na gładką masę, jednak tego typu sprzęt może kosztować nawet 3000–4000 złotych. Wyliczane przez producentów zalety bez wątpienia ułatwiają przygotowanie pożądanej formy koktajlu, jednak nawet za pomocą zwykłego ręcznego blendera za kilkadziesiąt złotych można przyrządzić dobry i równie wartościowy napój. Niższej jakości sprzęt wymaga jednak wcześniejszego przygotowania składników, na przykład rozdrobnienia twardych warzyw, namoczenia orzechów lub starcia imbiru. Przygotowany



przy użyciu słabszego sprzętu koktajl nie będzie miał też tak jednolitej i kremowej konsystencji, jak ten zrobiony w wysokiej klasy blenderze kielichowym. Nie ujmie mu to jednak właściwości odżywczych.

Dostępne na rynku **blendery** dzielą się na ręczne i kielichowe. Blendery ręczne mają mniejsze rozmiary i składają się z silnika umieszczonego najczęściej w plastikowej obudowie oraz głowicy z ostrzami, która może być wykonana z plastiku lub stali. Taki sprzęt jest lekki i pozwala na miksowanie bezpośrednio w garnku lub misce, a sam blender podczas miksowania trzyma się w dłoni. Najlepiej by jego ostrza i głowica były wykonane ze stali nierdzewnej, ponieważ przedłuża to trwałość sprzętu (plastik szybko się nagrzewa i niszczy). Dobrze, by część z ostrzami miała osłonkę chroniącą przed rozbryzgiwaniem miksowanego płynu. Przygotowywanie koktajli za pomocą blenderów ręcznych wiąże się jednak z ryzykiem zabrudzenia blatu, wymaga również siły i ze względu na niższą moc takiego sprzętu zabiera nieco więcej czasu. Często do blendera ręcznego producenci dodają inne głowice pozwalające na szatkowanie, ubijanie, mieszanie składników, a także niewielki pojemnik z miarką umożliwiający rozdrobnienie mniejszych porcji. Tego typu blendery świetnie nadają się do przygotowywania koktajli o małej objętości i miksowania miękkich składników.

Najwygodniejszym rozwiązaniem w przypadku przygotowywania koktajli jest blender kielichowy, czyli rozdrabniacz stacjonarny, składający się z silnika w obudowie oraz umieszczone-

go na nim plastikowego lub szklanego pojemnika (kielicha), z pokrywką i zamykanym otworem umożliwiającym dodawanie składników w trakcie miksowania. Na dnie pojemnika znajdują się ostrza ze stali nierdzewnej, które pozwalają na miksowanie i mieszanie napojów, zup oraz musów. Ostrze może mieć dwa, cztery lub sześć ramion – im więcej, tym blender szybciej rozdrobni składniki. Zazwyczaj blendery kielichowe mają pojemnik o pojemności 1,5–2 litrów, ale niektóre firmy wyposażają sprzęt w dodatkowe mniejsze kielichy – jest to przydatne zwłaszcza w przypadku przygotowywania koktajlu dla jednej osoby. Blendery stacjonarne zajmują więcej miejsca niż ręczne, jednak ich zaletą jest samodzielna praca oraz większa moc. Przy zakupie takiego sprzętu warto zwrócić uwagę na materiał, z jakiego jest wykonany kielich – plastikowe pojemniki podczas dłuższego miksowania mogą się odkształcić i wydzielają szkodliwe substancje przy podgrzaniu. Niezależnie od tego, czy wybierze się blender ręczny, czy kielichowy, bardzo istotne jest, by dało się go rozłożyć na części, dzięki czemu każdą z nich można dokładnie umyć ręcznie lub w zmywarce.

Oprócz tworzywa, z jakiego są wykonane poszczególne elementy rozdrabniacza, bardzo ważna jest jego moc, regulacja prędkości oraz maksymalny czas pracy. Zazwyczaj blendery stacjonarne mają większą moc niż rozdrabniacze ręczne, co przekłada się na szybszą i bardziej efektywną pracę. Blendery o wyższej mocy pracują też zazwyczaj ciszej, wpływają więc na wyższy komfort pracy. Rozdrabniacze ręczne mogą mieć moc od





około 200 do 900 W, przy czym popularne ostatnio blendery bezprzewodowe z akumulatorem pracują zwykle z najniższą mocą. Sprzęt stacjonarny może mieć nawet 1700 W mocy. Bardzo ważna jest również prędkość, czyli liczba obrotów ostrza na minutę, a także możliwość jej regulacji. Ręczne blendery mają zazwyczaj prędkość do 20 000 obrotów na minutę, natomiast stacjonarne – 19 000. Większe znaczenie ma jednak regulacja liczby obrotów, ponieważ dzięki zróżnicowaniu prędkości oraz możliwości szybkiego przyspieszenia do maksymalnej liczby obrotów na minutę (funkcja „turbo”) bez problemu można rozdrobnić nawet najtwardsze składniki. Blendery kielichowe dysponują często dodatkowymi funkcjami, na przykład kruszenia lodu, co ułatwia przygotowywanie orzeźwiających koktajli np. na bazie mrożonych owoców. Niektóre rozdrabniacze wyższej klasy mają funkcję samodzielnej regulacji prędkości podczas pracy, miksovania pulsacyjnego lub nawet możliwość samoistnego wyłączenia po upływie wyznaczonego czasu. Czas pracy jest o tyle istotny, że słabsze blendery zazwyczaj szybko się nagrzewają, a maksymalny czas ich pracy wynosi 15 sekund, po czym muszą być wyłączone, by ostygły. Lepsze blendery, zwykle te stacjonarne, mogą pracować bez przerwy nawet kilka minut bez podgrzewania składników, co

jest istotne dla właściwości przygotowywanego koktajlu – wiele witamin ulega zniszczeniu pod wpływem podwyższonej temperatury i wówczas taki napój zostaje pozbawiony głównych substancji odżywczych.

Przygotowanie składników koktajli

Wszystkie warzywa i owoce przed zмикsovaniem należy oczyścić z zanieczyszczeń. Jeśli produkty pochodzą z pewnych, ekologicznych źródeł, z niektórych trzeba usunąć skórę, a pozostałe wystarczy przed zмикsovaniem umyć. W przypadku warzyw korzeniowych należy wyczyścić je szczotką lub metalowym drapakiem. Większość powszechnie dostępnych produktów roślinnych pochodzi jednak z masowych upraw lub transportuje się je z dalekich zakątków Ziemi, dlatego ich długa przydatność do spożycia wymaga spryskiwania pestycydami i środkami zapobiegającymi gniciu. Takie substancje często gromadzą się w skórce owoców i warzyw, dlatego by ograniczyć przenikanie szkodliwych substancji do organizmu, nie zawsze wystarczy obrać je ze skóry. Dobrym sposobem jest namaczanie składników koktajlu najpierw w roztworze wody z octem lub kwaskiem cytrynowym przez około 10 minut (ok. pół szklanki octu lub 2–3 łyżki kwasu cytrynowego na 1 litr wody), co pozwoli usunąć wszystkie szkodliwe bakterie. Następnie należy namaczać składniki



w roztworze o odczynie alkalicznym: na 1 litr wody należy dodać około 1 czubatą łyżkę sody oczyszczonej i moczyć warzywa lub owoce przez 5 minut. Po tym zabiegu trzeba opłukać je w wodzie i potem można dodawać w całości, wraz ze skórką, do koktajlu. W większości przepisów zamieszczonych w książce proponuje się obieranie owoców i warzyw, jednak jeśli zostaną wcześniej odpowiednio oczyszczone lub pochodzą ze sprawdzonych źródeł, można je miksować w całości.

W większości przepisów zasugerowano, by składniki rozdrobnić na mniejsze części przed miksowaniem. Jeśli jednak blender ma odpowiednią moc, ten krok nie jest konieczny. Wówczas wystarczy podzielić warzywa lub owoce na takie części, by zmieściły się w kielichu blendera. Niektóre wyższej klasy rozdrabniacze mogą również miksować najtwardsze części owoców i warzyw. W przypadku używania takiego sprzętu warto pozostawić na przykład gniazda nasienne jabłek, ponieważ zawierają wiele cennych witamin.

Często przed miksowaniem zaleca się namaczać orzechy, by zmiękły i nabrały wody. W zależności od rodzaju nasion lub pestek można je moczyć przez kilkana-

ście minut, kilka godzin, a niektóre twarde składniki warto pozostawić w wodzie nawet na całą noc. Namaczanie sprawia, że orzechy tracą inhibitory enzymów, które chronią je przed szybkim kiełkowaniem. Dzięki temu organizm łatwiej je trawi i proces ten nie obciąża trzustki. Poza tym wiele rodzajów orzechów zyskuje łagodniejszy smak po namoczeniu, a dzięki temu koktajl jest również bardziej kremowy. Przy stosowaniu dobrej jakości sprzętu można rozdrabniać nawet najtwardsze orzechy bez konieczności namaczania.

W przygotowaniu koktajlu bardzo ważne jest dodanie płynu, np. wody, mleka roślinnego, herbaty, kefiru lub innego płynnego składnika, co ułatwia miksowanie i pozwala uzyskać pożądaną konsystencję. Dobry sprzęt zmiksuje koktajl nawet bez dodatku płynu. W blenderach o niższej mocy warto najpierw wstępnie zmiksować warzywa liściaste z niewielkim dodatkiem płynu, a następnie stopniowo dodawać składniki od najtwardszych do najbardziej miękkich, cały czas miksując. Na koniec należy dodać resztę płynu i mieszać, by koktajl uzyskał półpłynną konsystencję. Takie postępowanie pozwoli na całkowite rozdrobnienie wszystkich składników i zapobieganie przegrzaniu sprzętu.



ODCHUDZANIE

Dieta sprzyjająca utracie zbędnych kilogramów nie musi być restrykcyjna i kojarzyć się z ciągłym uczuciem głodu. Najlepsze efekty przynosi oczywiście ograniczenie spożycia przetworzonych produktów, wyeliminowanie cukru i używek oraz regularna aktywność fizyczna, ale już włączenie pewnych produktów do codziennego menu pozytywnie wpływa na zdrowie i piękny wygląd. Na półkach sklepowych można znaleźć owoce, warzywa, przyprawy oraz inne składniki, które odznaczają się szczególnym wpływem na przyspieszenie spalania tłuszczu oraz ograniczenie gromadzenia wody w organizmie. Prócz produktów, których dietetyczne właściwości są znane od lat, takich jak ananas lub cytrusy, odchudzająco działają również pikantne przyprawy, suszone owoce i niektóre oleje. Działanie takich wspomagaczy odchudzania polega na różnych mechanizmach. Przykładowo, zawarta w ananasach bromelina powoduje szybsze przekształcanie tłuszczów w energię oraz przyspiesza trawienie białek. Z kolei substancje aktywne w papryce chilli podnoszą temperaturę wewnątrz komórek ciała, przez co intensyfikują proces spalania tłuszczu. Cytrusy oraz płatki owsiane dostarczają organizmowi dużo błonnika pokarmowego, który syci i dzięki temu ogranicza podjadanie wywołane napadami głodu. Natomiast suszone śliwki wzmagają perystaltykę jelit i działają przeczyszczająco. Warto połączyć te składniki z innymi niskokalorycznymi, ale sycącymi produktami, by stworzyć zdrowy, pełnowartościowy i odchudzający posiłek. Utracie zbędnych kilogramów sprzyjają zwłaszcza pożywne koktajle, ponieważ półpłynna konsystencja pozwala na szybkie wchłanianie substancji odżywczych, a także błyskawicznie syci.

KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z OLEJEM LNIANYM

- 15–20 truskawek • mały kefir lub maślanka • 1 łyżka oleju lnianego budwigowego • kilka świeżych liści melisy

Truskawki umyć i pozbawić szypułek. Wszystkie składniki zmiksować, tak by koktajl miał jednolitą konsystencję.



WŁAŚCIWOŚCI

Truskawki są niskokaloryczne – 100 g owoców dostarcza zaledwie około 30 kcal. Do tego zawierają dużo witaminy C, która chroni przed chorobami i uczestniczy w produkcji kolagenu, a tym samym ujędrnia skórę. Truskawki są również bogate w potas, czyli minerał, który odpowiada za właściwą pracę i kondycję mięśni. Jest to szczególnie przydatne w trakcie odchudzania połączonego z treningiem siłowym. Pochodzące z kefiru lub maślanki bakterie mlekowe uzupełniają florę bakteryjną jelit, przez co poprawiają trawienie i wchłanianie substancji odżywczych z pokarmu. Wartościowym składnikiem koktajlu, który zmniejsza tkankę tłuszczową, jest olej lniany. To produkt niezwykle cenny dla zdrowia i szczupłej sylwetki, zawiera bowiem niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), których nasz organizm nie wytwarza, a są potrzebne do utrzymania dobrej kondycji i zapobiegania chorobom. Nierafinowany olej wytłaczany z nasion lnu wspomaga również produkcję żółci i oczyszczanie wątroby, a także przyspiesza metabolizm i poprawia wygląd oraz elastyczność skóry. Zawiera też dużo błonnika, dlatego syci, wspomaga perystaltykę jelit oraz usuwanie toksycznych substancji i zbędnych produktów przemiany materii z organizmu. Trzeba pamiętać, że olej lniany wysokolinolenowy (tzw. budwigowy) należy przechowywać w ciemnych butelkach, po otwarciu w temperaturze poniżej 10°C i nie dłużej niż pół roku, ponieważ szybko się utlenia. Taki wysokiej jakości olej zawiera jednak właściwe proporcje kwasów omega-3 i omega-6, które tylko w takiej konfiguracji wpływają pozytywnie na zdrowie. Olej rafinowany, z upraw niskolinolenowych, zawiera mało omega-3 (poniżej 5%), a dużo omega-6 (nawet 70%), nie jest więc zalecany.





Przetwory z melisy
pobudzają apetyt, wzma-
gając czynności narządów
trawiennych. Działają też
napotnie oraz uspokajają
układ nerwowy.

KOKTAJL Z BURAKIEM I OLEJEM LNIANYM

- 1 mały burak • 5 dużych truskawek • 1 garść świeżego szpinaku lub jarmużu • 1 banan
- ½ szklanki mleka roślinnego
- ½ szklanki wody kokosowej
- 1 łyżka oleju lnianego

Burak obrać ze skóry (jeśli pochodzi z ekologicznych upraw, można ten krok pominąć). Truskawki pozbawić szypułek, z banana zdjąć skórę. Składniki umieścić w kielichu blendera i miksować przez kilka minut na wysokich obrotach do czasu, aż wszystkie składniki zostaną dobrze rozdrobnione i wymieszane.



WŁAŚCIWOŚCI

Ze względu na zawartość substancji aktywnych, witamin i minerałów oraz pozytywne oddziaływanie na organizm, buraki powinny na stałe zagościć w dietach osób się odchudzających, zmagających z chorobami układu krążenia, wątroby, cukrzycą, a także chcących uchronić się przed nowotworami. Te pospolite w Polsce warzywa korzeniowe kryją w sobie witaminy z grupy B, witaminę C oraz beta-karoten, a także dużą dawkę potasu i innych mikroelementów. Zawierają też betainę, czyli aminokwas, który wspomaga trawienie i oczyszczanie organizmu. W połączeniu z olejem lnianym, który zwiększa aktywność karnityny budującej tkankę mięśniową oraz uczestniczącej w spalaniu tłuszczów, burak jest skuteczną bronią przeciwko otyłości. Również pozostałe składniki koktajlu pozytywnie oddziałują na organizm: warzywa liściaste dostarczają żelaza (poprawia jakość krwi i dotlenia organizm) i kwasu foliowego (pozytywnie wpływa na pracę układu nerwowego), truskawki – witaminę C (poprawia odporność), a woda kokosowa uzupełnia elektrolity, czyli wodne roztwory cennych pierwiastków, takich jak sód, potas i magnez.





Jarmuż jest bogaty zarówno w luteinę, jak i zeaksantynę – w sumie zawiera ponad 26 mg obu tych składników na filiżankę, dzięki czemu warzywo to ma istotny wpływ na zdrowie oczu.

KOKTAJL Z ANANASEM I SZPINAKIEM

- 1 szklanka obranego i pokrojonego w kawałki ananasa
- 1 duża marchew
- 3 garście liści szpinaku, jarmużu lub botwinki
- 1 pomarańcza lub 3 limonki
- 1 banan
- 1 łyżeczka nasion siemienia lnianego
- mleko roślinne do nadania płynnej konsystencji (np. migdałowe)

Siemię lniane zalać wodą i odstawić na około 15 minut, by nasiąkło. Marchew obrać ze skóry i pokroić w mniejsze kawałki lub zetrzeć na tarce. Wycisnąć sok z cytrusów, banana obrać ze skóry. Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, by koktajl miał jednolitą konsystencję.



WŁAŚCIWOŚCI

Składniki tego koktajlu wykazują szczególne właściwości odchudzające oraz upiększające, a spośród nich na specjalną uwagę zasługuje ananas. Ten egzotyczny owoc zawiera zestaw enzymów określanych jako bromelina, której zawdzięcza większość właściwości. Bromelina działa przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, poprawia wydzielanie soków trawiennych, intensyfikuje również proces przemiany materii i usuwanie toksyn, przez co oczyszcza krew, wspomaga gojenie ran i przyspiesza odchudzanie. Bromelina sprzyja szybszemu rozkładaniu białek, wspomaga produkcję kolagenu, czyli głównego białka budującego komórki ciała, ma również działanie przeciwbólowe porównywane do niesteroidowych leków przeciwzapalnych zawierających ibuprofen. To przez bromelinę ananas ma charakterystyczny, cierpki smak (może nawet wywoływać cierpienie języka). Trzeba jednak pamiętać, by spożywać tylko świeży owoc – ten z puszki, utopiony w słodkim syropie, jest wyłącznie bezwartościową bombą kaloryczną. Odchudzające i prozdrowotne działanie ananasa wspomagają pozostałe składniki koktajlu: marchew chroni skórę przed niszczącym działaniem promieniowania słonecznego i poprawia wzrok, liście dostarczają wzmacniającego organizm żelaza, a siemię lniane nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz sycącego błonnika. Dzięki bananowi napój dodaje energii i wspiera pracę mięśni, a cytrusy nadają koktajlowi orzeźwiającego smaku oraz wzbogacają go o witaminę C.



KOKTAJL ANANASOWY Z IMBIREM

- 1 banan • ½ szklanki obranego i pokrojonego ananasa
- ½ szklanki niesłodzonego mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 łyżka świeżo zmielonych nasion Inu • 1 łyżka świeżo startego korzenia imbiru

Banan obrać ze skóry. Wszystkie składniki umieścić w kielichu blendera i dokładnie zmiksować na gładki koktajl.



WŁAŚCIWOŚCI

Ten egzotyczny i aromatyczny koktajl nie tylko przyspiesza spalanie tłuszczu, ale również podnosi odporność i rozgrzewa. Ananas zawiera błonnik pokarmowy, dzięki czemu wywołuje uczucie sytości i wspomaga perystaltykę jelit. Owoc jest również źródłem biotyny, czyli inaczej witaminy H lub B₇, która wspomaga redukcję kwasów tłuszczowych oraz produkcję glukozy, ma również dobroczynny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, a także wygląd skóry i włosów. Dodany do koktajlu świeży imbir podnosi odporność, rozgrzewa organizm, a tym samym przyspiesza spalanie tłuszczu i działa przeciwzapalnie, głównie dzięki olejкови eterycznemu. Banan wspiera układ mięśniowy oraz sercowo-naczyniowy dzięki wysokiej zawartości potasu, a węglowodany pomagają zregenerować siły i dodają energii. Dodatek siemienia lnianego oraz mleka roślinnego pozwala na uzupełnienie witamin oraz minerałów, a także zdrowych kwasów tłuszczowych, które wspierają między innymi pracę serca i normalizują poziom złego cholesterolu we krwi.



KOKTAJL Z CHILLI, POMARAŃCZĄ I ZIELONĄ HERBATĄ

Składniki

- 1 szklanka świeżego soku z pomarańczy
- 1 cytryna
- 1 łyżka świeżo startego korzenia imbiru
- ½ świeżej papryczki chilli
- szklanka zaparzonej i ostudzonej zielonej herbaty

Wycisnąć sok z cytryny. Z chilli usunąć pestki i pokroić warzywo na małe kawałki. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i miksować, dopóki koktajl nie będzie jednolity.



WŁAŚCIWOŚCI

Papryka chilli oprócz wyjątkowych walorów smakowych ma również korzystny wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej, zawiera bowiem kapsaicynę – organiczny związek chemiczny, który odpowiada za jej ostry smak.

Kapsaicyna ma działanie termogeniczne, czyli podnosi temperaturę wewnątrz komórek ciała. Wzmoczona termogeneza przyspiesza metabolizm (nawet o 25%), a co za tym idzie powoduje szybsze spalanie tłuszczu. Termogenezę można zwiększyć poprzez aktywność fizyczną oraz wewnętrznie, przez spożycie tzw. termogeników, naturalnych bądź w postaci suplementów diety. Chilli, podobnie jak inne ostre przyprawy, jest naturalnym spożywczym termogenikiem, często wykorzystywanym w dietetyce. Należy jednak pamiętać, że zawarta w nim kapsaicyna w dużych dawkach jest toksyczna, dlatego powinno się ją stosować z umiarem. Połączenie chilli z innymi składnikami, które przyspieszają odchudzanie, może przynieść efekty w redukcji tkanki tłuszczowej. W tym koktajlu są to między innymi soki z pomarańczy i cytryny, które zawierają witaminę C, alkalizują krew, czyli nadają jej odczyn zasadowy, co poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Napój ma również dużo błonnika pokarmowego, więc poprawia funkcjonowanie jelit i przyspiesza ich pracę, dodatkowo jest naturalnym antyoksydantem. Imbir wzmacnia odporność i poprawia trawienie, a zielona herbata, podobnie jak chilli, jest naturalnym termogenikiem, ponadto ma działanie antyoksydacyjne.

W medycynie chińskiej herbata zielona była antidotum na zatruty organizm, ponadto poprawiała przepływ krwi w organizmie, łagodziła bóle stawów, a także wzmacniała odporność.