

50 Συμβουλές

για

υγιεινά ροφήματα



50 Συμβουλές για υγιεινά ροφήματα



Ήρθε η ώρα να σταθεροποιήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Τα smoothies είναι το πρώτο βήμα προς μια πιο υγιεινή διατροφή. Καλή επιλογή για άτομα που θέλουν να ενισχύσουν το αίσθημα κορεσμού και απώλειας βάρους. Μπορούν, επιπλέον, να έχουν περισσότερες θερμίδες, ζάχαρη και λιπαρά, σε περίπτωση που δεν υπάρχει σωστή ενημέρωση ή επιλογή. Τα smoothies παρέχουν στον οργανισμό όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα και άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά που προφυλάττουν στο μέγιστο την υγεία και την αποφυγή ασθενειών και στρες.

Κάποιοι υποστηρίζουν πως τα smoothies είναι τέλειο υποκατάστατο του πρωινού γεύματος και του πρωινού καφέ, ενώ κάποιοι άλλοι υποστηρίζουν πως μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα. Σ' αυτό το βιβλίο θα σας τα παρουσιάσουμε.

50 Συμβουλές πώς να κάνουμε γρήγορα και νόστιμα υγιεινά ροφήματα

1. Ξεκινήστε να πίνετε τακτικά τα ροφήματα, μπορεί στην αρχή να είναι δύσκολο αν δεν είστε εξοικειωμένοι μ' αυτή την πράξη, αλλά σε λίγο καιρό, με αφοσίωση και επιμονή, αυτό μπορεί να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σας. Ένας πλήρης τρόπος ζωής. Να σημειωθεί πως μπορεί να χρειαστούν κάποιες εβδομάδες μέχρι να συνηθίσετε να πίνετε καθημερινά smoothies, έτσι ώστε επιμείνετε σ' αυτό και βεβαιωθείτε ότι προσέχετε να το πίνετε τακτικά.

2. Κάντε ένα χρονοδιάγραμμα για το πότε πρέπει να πίνετε το smoothie. Κάντε σχέδια ανάλογα με την ποσότητα προετοιμάζετε τη μία φορά, πόση προετοιμασία απαιτείται και πόσο χρόνο μπορείτε να αφιερώνετε κάθε μέρα, για να είστε σίγουροι, ότι έχετε ανά πάσα στιγμή ένα φρέσκο χυμό.

3. Κρατηθείτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα, για να χτίσετε και να διατηρήσετε αυτήν τη συνήθεια. Μελέτες έχουν δείξει, ότι η λήψη μεγάλων δόσεων συγκεκριμένων βιταμινών, μετάλλων και ενζύμων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και διαχείριση συμπτωμάτων που σχετίζονται με καρδιακές παθήσεις, καρκίνο και εγκεφαλικά επεισόδια. Ενισχύει την ανοσία κατά των κρυολογημάτων και της γρίπης, αυξάνει την οστική πυκνότητα και βελτιώνει την κατάσταση του δέρματος. Τα στοιχεία δείχνουν επίσης ότι είναι σκόπιμο να καταναλώνονται έξι έως οκτώ μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο για πολλούς ανθρώπους, αλλά αυτά τα ροφήματα διασφαλίζουν την επίτευξη της προτεινόμενης ημερήσιας πρόσληψης λαχανικών με ένα βολικό και εύκολο τρόπο.

Για περισσότερες συμβουλές υγείας ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ



4. Αγοράστε αποχυμωτή καλής ποιότητας – πολλά λαχανικά, όπως παντζάρια και καρότα, στην πραγματικότητα είναι πολύ δύσκολα στην κονιορτοποίηση, ενώ οι φτηνοί αποχυμωτές δεν κάνουν καλή δουλειά. Η αγορά αποχυμωτή, ο οποίος είναι αρκετά ισχυρός, για να λιώσει αποτελεσματικά και γρήγορα, είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες για την προετοιμασία καλών smoothies. Αν σκοπεύετε να προσθέσετε πολύ σκληρά λαχανικά, η καλύτερη επιλογή είναι ο φυγόκεντρος αποχυμωτής.

5. Ακολουθήστε τον κανόνα, 80 προς 20 – 80% λαχανικά, τα οποία ια σας γεμίσουν με ενέργεια και θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και 20% φρούτα για θρέψη και γεύση. Προσθέστε μήλο για γλυκύτητα, ή ποστοκάλι, αν προτιμάτε το άρωμα των εσπεριδοειδών.

6. Αν σκοπεύετε να κάνετε smoothies κυρίως από λαχανικά, τότε σκεφτείτε την επιλογή να αγοράσετε αποχυμωτή κατάλληλο για λαχανικά, με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζετε χυμό υψηλής ποιότητας.

7. Προσδιορίστε το μέγεθος του δοχείου χυμού. Αν χρησιμοποιήσετε λιγότερη ποσότητα χυμού τη φορά, θα έχετε μικρότερη ποσότητα χυμού, έτσι μην ξενάτε να επενδύσετε σε ένα μηχάνημα που έχει την απαραίτητη ικανότητα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις μεγάλες οικογένειες.

8. Παραμείνετε οργανωμένοι – δημιουργήστε μία λίστα των προϊόντων που θέλετε να αγοράσετε, για να είστε σίγουροι, ότι διαθέτετε όλα τα συστατικά, όταν αποφασίσετε να κάνετε το ρόφημά σας.

9. Αν σκοπεύετε να κάνετε το ρόφημα το πρωί, προετοιμάστε τα απαραίτητα προϊόντα από το προηγούμενο βράδυ. Αυτό είναι

ιδιαίτερα χρήσιμο εάν ο χρόνος σας το πρωί είναι περιορισμένος



10. Κάθε χειμώνα χιλιάδες άνθρωποι αρρωσταίνουν βαριά από ιογενείς λοιμώξεις και διάφορους τύπους γριπών. Γι' αυτό είναι καλό προληπτικά να καταναλώνεται ένα φυσικό μίγμα από τεύτλα, καρότα, σέλινο, μπρόκολο, σκόρδο, πιπερόριζα, λεμόνι και πιπέρι καγιέν. Αυτό μπορεί με επιτυχία να αυξήσει τα επίπεδα της φυσικής ανοσίας.

11. Προσέξτε την περιεκτικότητα ζάχαρης στα φρούτα, όταν κάνετε το smoothie, επειδή κάποια περιέχουν πολλή ζάχαρη, που θα πρέπει να καταναλώνονται προσεκτικά ή να αποφεύγεται ο συνδυασμός αυτών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ανθρώπους που πάσχουν από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, παχυσαρκία, καθώς επίσης και από αυτούς που επιδιώκουν να χάσουν κιλά.

Διαβάστε Περισσότερες πληροφορίες:

Καρύδα – 5 εύκολοι τρόποι για αδυνάτισμα >

Σούπερ τρόφιμα για την απώλεια λίπους >

Οι 6 πιο ασυνήθιστοι τρόποι για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας >

12. Όσο προετοιμάζετε το ρόφημά σας, προσπαθήστε να το δοκιμάζετε τακτικά, όπως κάνετε και με το γεύρεμά.

13. Αν το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί είναι να πίνετε smoothie, ή ανά πάσα στιγμή που το στομάχι σας είναι άδειο, θα βελτιώσετε την ταχύτητα, με την οποία οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα, τα αντιοξειδωτικά και τα ένζυμα απορροφώνται και χρησιμοποιούνται από το σώμα. Επιπλέον, σας δίνει την απαιτούμενη ενέργεια που χρειάζεστε για να ξεκινήσετε τη μέρα σας. Εκτός αυτού, η κατανάλωση ωμών φρούτων και λαχανικών παρέχει εντατική πρόσληψη βιταμινών και ενζύμων, που βοηθάει στη σωστή κυκλοφορία του αίματος. Αυτό σημαίνει ότι το πεπτικό σας σύστημα δεν χρειάζεται να επεξεργαστεί τα φρούτα και τα λαχανικά, όπως θα έκανε αν τα καταναλώνετε ολόκληρα.

14. Χρησιμοποιήστε λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως αγγούρια και μπρόκολα. Οι άνθρωποι συχνά

δυσκολεύονται να καταναλώσουν την προτινόμενη ημερήσια πρόσληψη νερού. Συνιστάται να πίνετε έξι με οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, αλλά μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να πιουν την απαιτούμενη δόση. Πολλοί συνδυασμοί χυμών περιέχουν ως βάση ένα στοιχείο από νερό ως βάση και μάλιστα πολλά φρούτα και λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Οι χυμοί προσφέρουν καταπληκτική στρατηγική για την αύξηση της πρόσληψης νερού καθημερινώς, έτσι με αυτόν τον τρόπο ενυδατώνεται το σώμα σας στο μέγιστο.

15. Για να αυξήσετε τη θρεπτική αξία του χυμού, προσθέστε τουλάχιστον μία φλούδα λαχανικού, όπως λάχανο, μπρόκολο, ή σπανάκι. Αυτά θα προσθέσουν πολύ θρεπτικά συστατικά σ' αυτόν το συνδυασμό και θα βοηθήσουν στην πλήρη αποτοξίνωση του οργανισμού σας.

Κορυφαία Προϊόντα για αποτοξίνωση - Κοίτα εδώ!

16. Λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως αγγούρια ή σέλινο, κάνουν τη γεύση των λαχανικών πιο ήπια, όπως του λάχανου, των φύλλων από τεύτλα, ή του μπρόκολου, έτσι ώστε να κάνετε ένα χυμό με ευχάριστη γεύση.



17. Προσθέστε τζίντζερ, λεμόνι, ή μέντα, για να κάνετε το χυμό πιο νόστιμο, αλλά και για να αυξήσετε την αξία των βιταμινών στο χυμό.

18. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με τον πολτό που απομένει, για να έχετε περισσότερο χυμό.

19. Με την πάροδο του χρόνου, οι πεπτικές λειτουργίες επιδεινώνονται, έτσι για να αισθανέστε πάντα καλά, πίνετε πολλούς χυμούς, επειδή οι χυμοί βοηθούν στην εύκολη και αποτελεσματική απορρόφηση των βιταμινών, μετάλλων, αντιοξειδωτικών και ενζύμων στο σώμα σας.

20. Πίνετε κάθε μέρα χυμό, για να ξεκινήσετε έναν υγιή τρόπο ζωής. Όταν δεν έχετε τη δυνατότητα να κάνετε το χυμό σας, μπορείτε να προετοιμάσετε περισσότερο και να διατηρήσετε το ρόφημα στο ψυγείο μέχρι τρεις μέρες.

21. Αν η γεύση των λαχανικών δεν σας αρέσει – μην ανησυχείτε! Για πολλούς ανθρώπους αυτό ονομάζεται

και αναπτύσσεται με τα χρόνια. Μόλις το σώμα συνηθίσει σ' αυτό, θα μπορείτε άνετα να πίνετε αυτό το πολύ υγιεινό ρόφημα.

22. Πιείτε περισσότερους πράσινους χυμούς. Είναι παρασκευασμένοι από λεπτές φλούδες λαχανικών, όπως σγουρό λάχανο (τύπος Κέιλ), μπρόκολα και σπανάκι. Μπορείτε να προσθέσετε σέλινο και μήλα. Τα πράσινα smoothies είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και δεν έχουν πολλή ζάχαρη.



23. Προσθέστε καρύδα στα smoothies σας. Μ' αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται η πέψη, καθώς επίσης ενισχύεται και ο μεταβολισμός. Η φυσική καρύδα και το νερό καρύδας συμβάλλουν στην απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου, περιέχουν αντιοξειδωτικά και είναι αποτελεσματικά στην καύση του λίπους και στην απώλεια βάρους.

Περισσότερα για την καρύδα και τις ιδιότητές της – διαβάστε εδώ

24. Πολλοί συνδέουν το πράσινο χρώμα των χυμών με δυσάρεστη γεύση, το οποίο μπορεί να σας επηρεάσει. Προσθέτοντας κόκκινα cranberries ή πορτοκάλι, ή ακόμα και καρότα, τα οποία θα βελτιώσουν τη γεύση του χυμού. Έτσι θα πάρετε όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, μέταλλα και ένζυμα, τα οποία βελτιώνουν σημαντικά την υγεία σας και τον τρόπο ζωής σας.

25. Για να συνηθίσετε τη γεύση των χυμών από λαχανικά, κάντε το σταδιακά. Ξεκινήστε να καταναλώνεται λαχανικά, όπως σέλινο και αγγούρια. Σιγά-σιγά αρχίστε να προσθέτετε μαρούλι, σγουρό λάχανο, σπανάκι, μαϊντανό και κόλιαντρο.

26. Η πίκρα των χυμών από λαχανικά, μπορεί να γίνει πιο ήπια αν προσθέσετε λεμόνι ή λάιμ, γκρέιπφρουτ, cranberries ή πιπερόριζα. Όλα κάνουν πολύ καλό στην υγεία.

Δείτε τα καλύτερα προϊόντα για αδυνάτισμα

27. Παρόλο που αστειεύεστε, μην σταματάτε να τρώτε ολόκληρα φρούτα και λαχανικά. Παρέχουν ίνες για την καλή κατάσταση του σώματος.

28. Πιο καλά να πίνετε το χυμό, όταν είστε νηστικοί. Αυτό θα σας φορτώσει με ενέργεια, θα βελτιώσει την πέψη και την απορρόφηση των βιταμινών, ενζύμων, μετάλλων και

την απορρόφηση των βιταμινών, ενζύμων, μετάλλων και αντιοξειδωτικών, από τα οποία έχετε ανάγκη για να είστε δυνατοί και γεμάτοι ενέργεια όλη την ημέρα

29. Ξεκινήστε να μαζεύετε συνταγές για χυμούς και smoothies και επιπλέον δοκιμάστε να κάνετε τα δικά σας ροφήματα, τα οποία είναι στις δικές σας γευστικές προτιμήσεις.

30. Για περισσότερη υγεία και ομορφιά του δέρματος συνδυάστε αγγούρια με μικρά μήλα.

31. Εάν θέλετε να καταπολεμήσετε τα εξωτερικά και εσωτερικά σημάδια γήρανσης, επιλέξτε ένα συνδυασμό με νερό, γάλα, αλόε βέρα με φράουλες, βατόμουρα, τεύτλα ή σγουρό λάχανο.

32. Τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται επιτυχώς, συνδυάζοντας χυμό από αγγούρια, σέλινο, καλαμπόκι, σπανάκι, μαϊντανό, λεμόνι και τζίντζερ.

33. Οι λάτρεις των γλυκών, οι οποίοι πρέπει να ικανοποιούν τη λαχτάρα τους για γλυκό κατά διαστήματα, μπορούν να κάνουν χυμό από μήλα και σέλινο προσθέτοντας μία πρέζα κανέλα.

34. Η λειτουργία του γαστροεντερικού σωλήνα και η διαδικασία της πέψης μπορούν να βελτιωθούν από την αύξηση της ποσότητας αποδεκτής παπαίνης που περιέχεται στην παπάγια. Η κύρια λειτουργία της είναι να βοηθήσει να απορροφηθούν οι πρωτεΐνες στο σώμα. Ο χυμός που προτίνεται σε αυτές τις περιπτώσεις, περιλαμβάνει παπάγια, λάχανο (κανονικό και σγουρό), τζίντζερ και λεμόνι.

35. Μπορείτε να πιείτε ένα ποτήρι χυμό από σπανάκι, μπρόκολο, σέλινο και καρότα για να χαλαρώσετε από τη δουλειά και το καθημερινό στρες.



36. Οι χυμοί μπορούν να ενισχυθούν περισσότερο αν προσθέσετε σκόνη πρωτεΐνης ξηρούς καρπούς και σπόρους. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο γίνεται ένα τέλει υποκατάστατο των συνηθισμένων τροφίμων.

37. Συμπεριλάβετε πολλά λαχανικά στους χυμούς σας, για να επωφεληθείτε από τα χρήσιμα χαρακτηριστικά της χλωροφύλλης, γνωστή και ως δύναμη ζωής του φυτού. Η χλωροφύλλη απορροφάται άμεσα από το αίμα και με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να πάρετε όλη τη χρησιμότητα και τις ιδιότητες της χλωροφύλλης.

38. Το κύριο πράγμα που πρέπει να εξεταστεί στην

αποτοξίνωση μόνο με χυμούς, είναι πως πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο βιολογικά φρούτα και λαχανικά. Αυτό μειώνει το σύνολο των τοξινών που λαμβάνονται στο σώμα και την αύξηση της θρεπτικής αξίας των προϊόντων.



39. Διδάξτε τα παιδιά σας να αγαπούν τα φρούτα, τα λαχανικά και την υγιεινή διατροφή. Κάντε τους χυμό και αφήστε τα παιδιά σας μόνα τους να διαλέξουν τα προϊόντα που θέλουν να έχει ο χυμός τους.

40. Μην το παρακάνετε παρατείνοντας την περίοδο που κάνετε αποτοξίνωση μόνο με χυμούς. Είναι καλύτερα να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο πριν ξεκινήσετε αυτήν την διαδικασία αποτοξίνωσης.

41. Πάντα να πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά, για να είστε σίγουροι ότι είναι καθαρά και έτοιμα για να κάνετε το χυμό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα λαχανικά, επειδή τα φύλλα είναι βρώμικα.

42. Κολλήστε με ταινία το δοχείο του αποχυμωτή για να μπορείτε εύκολα να το πλύνετε.

43. Puteți folosi ierburi și condimente în timpul mixerii pentru a îmbogăți gustul și de a crește beneficiile pentru sănătatea dumneavoastră. Potrivit busuioc, pătrunjel, coriandru, mentă, turmeric, chimen, nucsoară, ghimbir, ardei iute și multe altele.

44. Κάντε smoothie με λαχανικά που δεν τρώτε. Κάθε λαχανικό περιέχει διαφορετικό όφελος στον οργανισμό, αλλά κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικά γούστα και προτιμήσεις και γι' αυτό το λόγο πολλοί είναι εκείνοι που νομίζουν πως αυτά τα λαχανικά δεν είναι νόστιμα. Όταν πίνετε smoothie λαχανικών, από αυτά που δεν τρώτε, έχετε πολλά οφέλη για την υγεία σας. Επιπλέον, μπορείτε να καλύψετε την άσχημη γεύση αν προσθέσετε φρούτο που σας αρέσει.

45. Αγοράστε ειδικό δοχείο, στο οποίο να μπορείτε να διατηρήσετε το χυμό σας στο ψυγείο, για να μπορεί να παραμείνει κρύο και να το πίνετε παντού – στο γραφείο, στο γυμναστήριο και στο πάρκο!

46. Αν κάνετε χυμό μόνο από φρούτα, θα αυξήσετε την πρόσληψη ζάχαρης, με αποτέλεσμα να παχύνετε και να έχετε περισσότερη όρεξη για φαγητό. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο δεν θα υπάρχουν θετικά αποτελέσματα. Γι' αυτό μην κάνετε χυμό μόνο από φρούτα.

47. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον μία ή δύο ρίζες λαχανικών στο ρόφημά σας. Με την προσθήκη καρότου ή τευτλου θα ενισχύσετε

το smoothie σας με αντιοξειδωτική δράση, σε συνδυασμό με τη γλυκιά γήινη γεύση που κάνει το χυμό ακόμα πιο νόστιμο.

48. Όπως στύβετε τα λαχανικά, έτσι και τα φρούτα. Αν καταναλώνετε μόνο smoothie φρούτων, θα έχει σαν αποτέλεσμα την υψηλή πρόσληψη και ζάχαρης στο σώμα. Με την προσθήκη λαχανικών στο χυμό σας το σώμα σας θα απορροφά πιο εύκολα όλες τις βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα, αντιοξειδωτικά και ένζυμα.

49. Βάλτε και την οικογένειά σας σ' αυτόν τον τρόπο ζωής και επιπλέον, μάθετε τα παιδιά σας να τρώνε λαχανικά.

50. Προτιμήστε λαχανικά που έχουν πολλά υγρά, όπως σέλινο, ντομάτες, αγγούρια και μήλα, για να έχετε μεγαλύτερη ποσότητα χυμού.

51. Ελεύθερα μπορείτε να χρησιμοποιείτε βότανα και μπαχαρικά, για να γίνει ο χυμός νοστιμότερος και επιπλέον για οφέλη της υγείας σας. Κατάλληλα είναι: βασιλικός, μαϊντανός, κόλιανδρο, δυόσμος, κουρκουμάς, κύμινο, μοσχοκάρυδο, τζίντζερ, καυτερές πιπεριές και πολλά άλλα.



Η ομάδα του omorphy-ynea.com συνιστά τη χρήση φυσικών και βιολογικών προϊόντων, προκειμένου να είστε τονωμένοι και για να βελτιωθεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Εκτός από φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας μπορείτε να προσθέσετε προϊόντα που έχουν αποτελεσματικές ιδιότητες και 100% φυσική σύνθεση.



Αυτή τη στιγμή η αγορά προσφέρει τον πράσινο καφέ **CocoSlimmer** – προϊόν από φυσική καρύδα, για ένα καλό ξεκίνημα της μέρας σας. Βοηθά, επίσης, στην ταχεία και υγιή απώλεια βάρους, αυξάνει τη HDL (καλή χοληστερόλη), μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και την παχυσαρκία. Με αυτό το βιβλίο λαμβάνετε μια ειδική προσφορά έκπτωση 50%.

Παραγγείτε το CocoSlimmer εδώ

Για περισσότερες προσφορές, νέα προϊόντα και συμβουλές ομορφιάς και υγείας, επισκεφτείτε τακτικά omorphy-ynea.com. Εκεί θα βρίσκετε τις τελευταίες τάσεις από όλο τον κόσμο για υγιούς τρόπους ζωής και θα λάβετε δωρεάν συμβουλές από κορυφαίους Έλληνες ειδικούς στους τομείς της δερματολογίας και διαιτολογίας, της γυμναστικής, των καλλυντικών πρακτικών και της αντιγήρανσης.