

Zrób to sam: koktajle na odporność

Codzienna dieta ma ogromny wpływ na budowanie odporności. To właśnie regularna podaż odpowiednich witamin i mikroelementów zabezpiecza organizm w okresach wzmożonej zachorowalności na infekcje. Jednym ze sposobów na ich dostarczenie są koktajle.

Oto trzy przepisy na prawdziwe „bomby witaminowe”.

Koktajl z sokiem z aronii

Składniki(2 koktajle po 250 ml):

- 1 mango (ok. 350 g)
- 1 pomarańcza (ok 200 g)
- 1 banan (ok. 150 g)
- 1 jabłko (ok.150 g)
- 50 ml soku z aronii (ok. 3 łyżki)

Przygotowanie:Wycisnąć sok z pomarańczy i jabłka. Mango i banana obrać i zblendować. Dodać wyciśnięte soki i sok z aronii. Całość wymieszać. Warto wiedzieć:

- Aroniato bogactwo bioflawonoidów (m.in. witamina P, rutyna, kwercetyna) działających przeciwwirusowo i przeciwbakteryjne. Ponadto, aronia zawiera witaminę C, E oraz witaminy z grupy B. Owoc ten ma również działanie antyoksydacyjne, ze względu na wspomniane bioflawonoidy, które wspomagają przyswajanie witaminy C.
- Pomarańcza to przede wszystkim źródło witaminy C (53 mg na 100 g), beta-karotenu oraz witamin z grupy B. Przy sporządzaniu soku z tego owocu, należy zostawić jak najwięcej białej skórki (tzw. albedo), w skład której, tak jak w przypadku aronii, wchodzi flawonoidy wzmagające działanie witaminy C.
- Mango to jedno z najbogatszych źródeł miedzi (zawiera aż 1,7 g w 100 g), biorącej udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Mango jest źródłem witamin: A, C, E i PP. Ma silne działanie antyoksydacyjne. Pomimo zawartości dużej ilości węglowodanów, ma korzystny wpływ na poziom cukru we krwi.

Koktajl z dodatkiem imbiru

Składniki (2 koktajle po 250 ml):

- ananas świeży (ok.150 g)
- 1 pomarańcza (ok. 200 g)
- 1 jabłko (ok. 150 g)

- imbir świeży (ok. 2 cm)
- mały pęczek natki pietruszki

Przygotowanie: Ze wszystkich składników wycisnąć sok. Opcjonalnie zmiksować lub zblendować.

Warto wiedzieć:

- Imbir jest rośliną znaną i cenioną od tysięcy lat ze względu na swoje liczne prozdrowotne właściwości. Na dobre zagościł w medycynie chińskiej, tybetańskiej oraz w Ayurwedzie.

Ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwwirusowe oraz przeciwbakteryjne.

W jego skład wchodzi olejki eteryczne oraz substancje nietlotne. Za charakterystyczny ostry zapach imbiru odpowiadają gingerole, główne składniki aktywne biologiczne wśród ostrych substancji nietlotnych.

- Natka pietruszki jest bardzo bogata w żelazo, witaminę C (posiada jej więcej niż cytrusy,

bo aż 77 mg w 100 g), beta-karoten oraz witaminę E. Jedzona codziennie pomaga zwalczać infekcje.

- Ananas to jedno z najbogatszych źródeł bromeliny, enzymu o potężnych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych, jak również poprawiających trawienie. Posiada silne właściwości antyoksydacyjne. Jest bogaty w witaminę C (44 mg w 100 g).

Koktajl z dodatkiem miodu i cytryny

Składniki (2 koktajle po 200 ml):

- 2 spore garście szpinaku
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie: Ze wszystkich składników wycisnąć sok. Opcjonalnie zmiksować lub zblendować.

Warto wiedzieć:

- Cytryna to źródło witaminy C, choć – pomimo powszechnej opinii – nie ma jej najwięcej (53 mg na 100 g). Posiada jednak rutynę, która zapobiega utracie tej witaminy z organizmu. Jest bogata w beta-karoten, witaminy z grupy B, E, potas oraz magnez. Skórka cytryny zawiera limonen – substancję o silnych właściwościach antynowotworowych.
- Miód jest bogaty w składniki budulcowe, energetyczne i regulujące. Bardzo szybko uzupełnia niedobory energetyczne, utrzymując poziom energii przez długi czas. Pozytywnie wpływa na układ oddechowy, szczególnie w stanach infekcyjnych górnych dróg

oddechowych. Posiada śladowe ilości mikroelementów oraz witamin.

- Szpinak jest źródłem beta-karotenu, witaminy C oraz luteiny. Ma właściwości antynowotworowe. Jest bogaty w potas, żelazo i kwas foliowy. Osoby cierpiące na kamice nerkową, powinny go unikać. Występujący tam kwas szczawiowy (szczawian wapnia) przyczynia się do powstania kamieni nerkowych.

Domowe koktajle, które wspierają odporność to nie tylko bogate źródło witamin, mikroelementów czy przeciwutleniaczy. To również prosty, zdrowy i pyszny pomysł na drugie śniadanie lub podwieczorek. Warto włączyć je do codziennej diety, aby każdego dnia wspierać swoją odporność organizmu. Komponowanie własnych koktajli może okazać się świetną zabawą i odkrywaniem nowych smaków.

SMACZNEGO!



Katarzyna Piechnik