

## Green Smoothies

---

czyli "Zielone soki" pełne witamin - ( cykl - Żyj zdrowiej ! )

### Dobrodziejstwo zielonych warzyw

=====

Mówiąc o „ zielonych sokach ” mamy na myśli dość obszerną kategorię roślin, do której należą:

- szpinak,
- mniszek lekarski,
- liście kapusty włoskiej,
- zielone części gorczycy,
- nać selera,
- jarmuż,
- boćwinka,
- kiełki różnych gatunków,
- lucerna,
- młoda trawa pszeniczną,
- młoda trawa jęczmienna,
- zielone części rzepy,
- rukiew wodna,
- nać pietruszki,
- kapusta biała ,
- szparagi i inne.

Jak widać, można te soki pozyskiwać z bardzo wielu różnych źródeł, wszystkie one jednak mają pewne cechy wspólne.

### Chlorofil



**W liściach roślin pod wpływem światła słonecznego dokonuje się proces fotosyntezy, w którym pochłaniany jest dwutlenek węgla zawarty w powietrzu.**

**Chlorofil** jest zielonym pigmentem absorbującym światło słoneczne i przekształcającym je w energię chemiczną. W wyniku rozbitcia cząsteczek wody i łączenia atomów wodoru i tlenu z węglem i tlenem z dwutlenku węgla powstają węglowodany.

Wszystko to dzieje się w obecności chlorofilu.

Węglowodany to cukry roślinne i skrobie; niektóre z nich gromadzą się w korzeniach lub owocach roślin wraz z witaminami, minerałami, enzymami, niewielkimi ilościami tłuszczu i białka oraz dużą ilością wody.

**Chlorofil często bywa nazywany „żywą krwią” roślin, a jego podstawowa cząsteczka ma budowę niemal identyczną z cząsteczką hemoglobiny.**

Główna różnica polega na tym, że w centrum tej ostatniej znajduje się atom żelaza, a w centrum cząsteczki chlorofilu - atom magnezu. Zdumiewające jest to, że większość zielonych warzyw zawiera 1-2 mg żelaza w 100 gramach masy, niezależnie od magnezu obecnego w cząsteczkach chlorofilu. Aby dać pewne wyobrażenie o ilościach tych pierwiastków w niektórych pokarmach roślinnych, trzeba wspomnieć, że np. 100 g surowej pietruszki zawiera 6,2 mg żelaza oraz 41 mg magnezu. Dorosły człowiek potrzebuje dziennie 18 mg żelaza.



**Jedną z wielkich zalet soków obfitujących w chlorofil jest ich oczyszczające działanie w układach pokarmowym i wydalniczym, z czym wiąże się oczyszczenie krwi, limfy i płynów wewnątrzkomórkowych.**

Ciało oczyszczone jest sprawne, dobrze trawi, dobrze przyswaja, a jego właściciel jest pełen energii i wigoru. Słabość i choroba rzadko znajdują oparcie w czystym, dobrze odżywionym organizmie; opuszczają go raczej, gdy zostaje oczyszczony i dobrze odżywiony.

Otłuszczone tkanki oraz osłabione narządy wewnętrzne i gruczoły pozostają w bliskim związku z zalegającymi w ciele produktami przemiany materii, pozostałościami leków i innymi zanieczyszczeniami.

### **Lecznice działania CHLOROFILU**

- Poprawia obraz krwi
- Unieszkodliwia toksyny
- **Pomaga oczyścić wątrobę,**
- Łagodzi stany zapalne w niektórych postaciach zapalenia wątroby
- Łagodzi problemy nadmiaru cukru we krwi
- Poprawia wydzielanie mleka u matek karmiących
- Usuwa lub zmniejsza zapachy ciała
- Poprawia naturalny drenaż nosa
- Przynosi ulgę w bólach gardła
- Łagodzi objawy wywołane przez wrzody układu pokarmowego
- Zmniejsza ilość wydzielin kataralnych
- Leczy żylaki
- Reguluje pracę jelit
- Zwiększa krzepliwość krwi w przypadkach hemofilii
- Łagodzi objawy astmy
- Przyspiesza gojenie się wrzodów
- Niszczy bakterie w ranach
- Wpływa korzystnie na narządy limfatyczne (migdałki, wyrostek robaczkowy itp.)

- Łagodzi objawy bolesnych hemoroidów
- Wzmacnia układ naczyniowy
- **Likwiduje stany zapalne**
- Uśmierza bóle wywołane stanami zapalnymi

Do wyciskania soków zielonych nadaje się wiele gatunków roślin.



**Soki z warzyw zielonych zawierają chlorofil, enzymy, żelazo, magnez, fosfor, potas i sód jak również prowitaminę A, witaminy z grupy B oraz witaminy C, E i K.**

Chlorofil jest jakby magazynem mocy słonecznej i cudownie oczyszcza ciało.

**Zielone soki bogate w sole potasu poprawiają funkcje serca i neutralizują kwasy w mięśniach. Chronią także wątrobę i pęcherzyk żółciowy przed szkodliwym działaniem tłuszczów. Zawarty w nich chlorofil czyści jelita i krew, a prowitamina A (karoten) ma - jak wykazały badania - działanie przeciwrakowe (chroni przed chorobami nowotworowymi).**

**Zielone warzywa obfitują w antyrakowy karoten, podobnie jak marchew i trawa pszeniczna ( kielki pszenicy).**

***W Polsce pomału także stają się coraz bardziej znane. Są one doskonałym sposobem na porcję warzyw i owoców w diecie, na wzbogacenie swojego menu o nowe smaki ale przede wszystkim o składniki odżywcze.***



### **Co w nich znajdziemy?**

Ich główną zaletą jest **duża zawartość chlorofilu**. Jest to barwnik roślinny nazywany też "roślinną krwią". Jest bowiem podobny do krwi ludzkiej. Podobnie jak hem składa się z pierścieni pirolowych tworzących układ

porfirynewy z położonym centralnie atomem magnezu w przypadku chlorofilu i atomem żelaza w przypadku hemu.

Zadaniem chlorofilu w roślinach jest absorbowanie światła słonecznego. Po pochłonięciu kwantu światła przechodzi on w stan wzbudzenia, który to jest przekazywany przez kolejne cząsteczki chlorofilu. Następnie elektron jest wybijany i przekazywany do kolejnych pośredników przenoszących elektrony.

Wyróżnia się cztery rodzaje chlorofilu a, b, c, d. Chlorofil "a" występuje głównie u roślin światłolubnych, a "b" u cieniulubnych.

Chlorofil wykazuje szeroki pozytywny wpływ na organizm ludzki:

- podobnie jak witaminy A, C, E ma działanie neutralizujące na wolne rodniki, które to uszkadzają zdrowe komórki,
- stymuluje układ odpornościowy,
- normalizuje ciśnienie krwi,
- redukuje nieprzyjemny zapach z ust, nieprzyjemny zapach ciała,
- oczyszcza krew oraz organizm z toksyn,
- zmniejsza ryzyko nowotworów dzięki swojemu działaniu antyoksydacyjnemu, antymutagennemu, indukcji apoptozy komórek nowotworowych,
- wykazuje działanie detoksykacyjne na wątrobę,
- wspomaga walkę z anemią,
- oczyszcza jelita,
- pomaga odmłodzić organizm i dodać ciału energii.

**Źródłami chlorofilu są zielone rośliny liściaste.** Niestety jednak obróbka termiczna niszczy większą część chlorofilu w nich. Najlepiej więc warzywa te spożywać w postaci surowej. O ile jednak spożycie np. połowy główki sałaty w postaci surówki sprawiłoby problem, o tyle wypicie takiej samej jej ilości w postaci smoothies, nie jest już tak trudne.

W zielonych napojach poza chlorofilem znajdziemy także składniki mineralne jak **magnez, wapń, witaminy takie jak A, K, B1, B5, kwas foliowy, ale także luteinę oraz błonnik pokarmowy.** Podaż kalorii takiego napoju zależy od dodatków.

### Jak je przygotować?

Zasadą jest aby **zmiksować ze sobą 60% świeżych bądź mrożonych owoców i 40% zielonych warzyw liściastych.** Świetnie sprawdzają się takie warzywa jak sałata, szpinak, kapusta włoska, jarmuż itp. Można jednak także sięgnąć po pietruszkę czy liście pokrzywy, mięty. Nie nadają się jednak raczej inne zielone warzywa nieliściaste jak np. brokuły. W przypadku owoców jest całkowita dowolność. Można dodać odrobinę wody bądź lodu, aby rozcieńczyć napój. Unikać zaś należy dodatku cukru. Lepiej wykorzystać inne przyprawy do wzmocnienia smaku jak np. cynamon, sok z cytryny, miód. **Warto dodać odrobinę oleju np. lnianego, z pestek winogron, oliwy z oliwek.** Wspomaga to wchłanianie substancji rozpuszczalnych w tłuszczach jak witaminy A, K oraz luteiny.

Nie należy przygotowywać smoothies cały czas opierając się na jednym warzywie. Zawierają one bowiem różnego rodzaju alkaloidy czy też substancje antyodżywcze, które jeśli będą spożywane codziennie mogą szkodzić naszemu zdrowiu. Np. szpinak jest bogaty w szczawiany, które to utrudniają wchłanianie wapnia, żelaza i mogą odkładać się w nerkach w postaci kamieni szczawianowych.

Dzięki dużej zawartości owoców w stosunku do warzyw, to ich smak przeważa w napoju i staje się on bardzo dobrą, słodką przekąską pełną składników odżywczych. Zwłaszcza atrakcyjne w smaku są smoothies przygotowane z dodatkiem owoców mrożonych czy soczystych jak pomarańcze, jabłka.

Zielone napoje można przetrzymywać do 24 godzin w lodówce. Najlepiej jednak spożyć je w przeciągu 2 godzin od przygotowania.

Wiele osób wprowadzających codziennie chociaż w miejsce jednej przekąski green smoothies, zauważyło poprawę wyglądu skóry, lepsze samopoczucie, jasność umysłu i przyływ energii. Dlatego warto skorzystać z darów natury i zacząć przygotowywać smaczne i wartościowe napoje, które dodatkowo nie wymagają dużego nakładu czasu. Na początek polecam wypróbować poniższe przepisy.

### **Sposób przygotowania:**

Zmiksować warzywa. Dodać owoce, dodatki i wodę. Ponownie zmiksować składniki.

### **Składniki:**

#### **Pietruszkowa zieleń**

1 banan  
garść pietruszki  
kilka kostek lodu  
woda

#### **Wielowocowy smoothie**

szklanka mieszanki mrożonych owoców (jagody, truskawki, maliny, porzeczki)  
garść liści szpinaku  
łyżeczka miodu  
łyżeczka oliwy  
woda

#### **Z nutą mango**

2 owoce mango  
garść liści sałaty  
łyżeczka oliwy  
woda

#### **Jabłkowo- kapuściany smoothie**

4 jabłka  
4-5 liści kapusty włoskiej  
łyżeczka oliwy  
sok z połowy cytryny  
woda

#### **Sałata z miętą**

garść liści sałaty  
garść liści mięty  
2 banany  
łyżeczka oliwy  
woda

#### **Ziołowy smoothie**

garść liści pokrzywy czy mniszka lekarskiego  
mała garść liści mięty  
szklanka truskawek  
łyżeczka oliwy  
łyżeczka miodu

źródło:

<http://flyashighaseagles.blogspot.com/2009/07/soki-z-zielonych-warzyw.html>  
[http://diety.wp.pl/index.php/mid/3/fid/2/diety/dieta/article\\_id/430](http://diety.wp.pl/index.php/mid/3/fid/2/diety/dieta/article_id/430)

www.zdrowie.wp.pl

<http://www.vitajuce.pl/dobrodziejstwozielonychwarzyw.html>

[http://vitalia.pl/index.php/mid/3/fid/2/diety/dieta/article\\_id/430/offsetk/0](http://vitalia.pl/index.php/mid/3/fid/2/diety/dieta/article_id/430/offsetk/0)

---

Autor: Mirka\_B

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)