

## Jak używanie blendera wpływa na nasze zdrowie

---

W dobie Internetu za najnowszymi trendami nie musimy już przeglądać czasopism, to, co modne, dyktują teraz portale typu Facebook czy Instagram.

Dyskusję powinniśmy zacząć od najważniejszego posiłku w ciągu całego dnia, czyli śniadania. Polacy niestety namiętnie ten posiłek ignorują, skupiając się na obiedzie. Na obiedzie, przy którym rodzina może spędzić wspólny czas, na obiedzie, którego przygotowanie tak starannie pielęgnujemy. Na obiedzie, który niestety wypełnia nam żołądek do pełna, utrudniając trawienie. Najczęściej składa się bowiem z kawałka mięsna, ciężkiego sosu i kartofli. Wyobraźmy sobie zatem, że talerz ciężkostrawnego posiłku moglibyśmy zastąpić zupą krem ze zblendowanych warzyw, np. z buraków z dodatkiem mleczka kokosowego czy z pieczonej papryki w towarzystwie zmielonych pomidorów. Tego typu zupa nie tylko zawiera dużo mniej kalorii, jej płynna konsystencja ułatwia także trawienie, dostarczając nam przy okazji zbawiennych dla organizmu witamin i innych cennych składników. Jeśli zupa to dla nas za mało, za pomocą blendera możemy z łatwością przygotować kotleciki warzywne, zmielone razem z kaszą jaglaną, najzdrowszą ze wszystkich kasz. Pozwoli nam to zminimalizować ilość spożywanych niezdrowych tłuszczów znajdujących się w pieczonym czy, co gorsza, smażonym mięsie.

Wróćmy zatem do śniadania, czyli kluczowego posiłku. Choć rano zawsze goni nas pośpiech, nie należy ignorować pierwszego dania, które powinniśmy spożyć w ciągu godziny od przebudzenia. Większość z nas sięga niestety po sklepowe drożdżówki lub przygotowuje ciągle te same kanapki, niewiele mające wspólnego ze zdrowym odżywianiem. W blenderze możemy jednak przygotować kolorowe, smaczne pasty kanapkowe, w tym również wegańską, zdrowszą wersję paprykarza szczecińskiego, którym będziemy mogli się pochwalić przed współpracownikami. Zastąpienie sera i wędlin pastami kanapkowymi, np. z zielonego groszku, ciecierzycy czy suszonych pomidorów, ponownie pozwoli nam drastycznie uciąć ilość przyjmowanych w ciągu dnia kalorii.

Jak głoszą najnowsze badania, powinniśmy przyjmować drobne porcje jedzenia średnio co trzy, cztery godziny, regulując w ten sposób pracę żołądka oraz przyspieszając metabolizm, co sprzyja diecie. Pamiętajmy także, że regularne dostarczanie cenne składniki organizm wykorzystuje do wyprodukowania energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania. Niesłusznie zatem sięgamy po łatwo dostępne chipsy czy batoniki, nawet jeśli ich producent zapewnia o braku konserwantów czy cukru. Również w tym pomoże nam blender, pozwalając przygotować pożywne koktajle, na przykład z bananów czy truskawek, które wystarczy przelać do szczelnego opakowania i wrzucić do torby, sięgając po nie w chwili głodu.

Blender przyda się także łasuchom pragnącym ograniczyć przyjmowanie przetworzonej żywności. Z jego pomocą zmielimy orzechy na masło orzechowe, przygotujemy nutellę z orzechów laskowych, kakao oraz miodu. Możemy także zdecydować się na zdrowszą wersję naleśników, jajka zastępując zmielonymi płatkami owsianymi.

Jak widać, korzystanie z blendera całkowicie zmienia naszą dietę, umożliwiając zwiększenie liczby spożywanych owoców i warzyw. Zawarte w nich witaminy i inne cenne składniki sprawiają, że czujemy się zdrowi i pełni energii i chęci do życia. Czym prędzej zatem wyposażymy swoją kuchnię w to urządzenie i odczujemy przyjemną zmianę na własnym ciele.

Najlepsze blendery do kupienia w sklepie [Promis.pl](https://promis.pl)

---

Autor: halabaster

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