

СМУЗІ – ОЗДОРОВЧИЙ ПРОДУКТ У РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Функціональні напої сьогодні-це не просто засіб втамувати спрагу, це також можливість надати організму додаткових сил, покращити його адаптаційні можливості та забезпечити профілактику різноманітних захворювань. З технологічної точки зору напої-найбільш зручна харчова основа для створення нових продуктів, у тому числі з використанням натуральної рослинної сировини.

Смузі-густий напій, коктейль, мус із натуральних інгредієнтів, приготовлений шляхом їх збивання та перетирання до стану пюре. Вибір компонентів для напою є досить широким: заморожені, сушені, свіжі фрукти та ягоди, або ж овочі, плоди горіхоплідних, різноманітні крупи, висівки, молочні продукти, сиропи, спеції.

Простий у приготуванні напій, який не потребує спеціального устаткування та професійних навичок, є надзвичайно багатим на есенціальні нутрієнти-вітаміни, мінеральні речовини, харчові волокна тощо, що визначають його загальнозміцнюючі, адаптогенні, імуномодельючі, радіопротекторні, тонізуючі властивості.

Цей напій уявляє собою складний продуктовоїй «конструктор», правильно склавши який, можна скорегувати роботу тієї чи іншої системи органів. Залежно від того, яку проблему має вирішити смузі, склад коктейлю буде змінюватися.

Для імунітету до складу смузі обов'язково включають продукти-джерела вітамінів А, С і цинку, без яких неможливий синтез імуноглобулінів, – кедрові горішки, насіння соняшнику і гарбуза. Також обов'язкові продукти, що створюють сприятливе середовище для кишкової мікрофлори – йогурт, сир, висівки, і джерела йоду – сушену ламінарію. З метою запобігання застуди до складу смузі додають мед, слайди імбирю, ківі, лимон, банани.

Майбутнім і годуючим мамам корисними будуть смузі на основі молока, цитрусових (апельсин, грейпфрут), кислих ягід, паростків пшениці. У смузі для годуючих мам додають лактогенні продукти – волоські або кедрові горіхи, молоко, мед.

Смузі для діабетиків – спосіб стимулювати інсулінові рецептори, знизити вміст холестерину і покращити стан печінки. Правильно поєднуючи плоди для питного коктейлю, можна відрегулювати швидкість всмоктування глюкози і її концентрацію в крові.

Для покращення функції шлунково-кишкового тракту додають овочі, багаті неперетравлюваними волокнами. Харчові волокна «підживлюють» кишкову мікрофлору; клітковина вбирає величезна кількість шлаків. З надходженням води разом вони діють як «чистильники»: стимулюючи перистальтику, сприяють природному очищенню кишківника.

З метою зменшення ваги до складу смузі додають зелень, овочі та фрукти зеленого кольору. Вони містять унікальне з'єднання, оздоровчий ефект на кишкову слизову тканину, покращує стан печінки і підшлункової залози, нормалізує кровотворення.

Білкові смузі - це напої, які містять високий вміст білка та інших корисних інгредієнтів, і вони стали дуже популярними в останні роки. Вони можуть бути виготовлені з різних складових, таких як молоко, йогурт, фрукти, овочі, горішки, насіння, протеїновий порошок та інші добавки. Білкові смузі мають численні корисні

аспекти для здоров'я людини:

- забезпечують велику кількість білка. Білок - важлива будівельна речовина для організму, необхідна для росту, ремонту і підтримки м'язової тканини. Білкові смузи містять значну кількість білка, що може допомогти збільшити м'язову масу і покращити м'язову роботу;

- сприяють ситості. Білкові смузи можуть стати відмінним сніданком або перекусом, оскільки білок сприяє насиченню і зниженню апетиту. Це може допомогти у керуванні вагою та зменшенні перекусів протягом дня;

- збагачують вітамінами та мінералами: В залежності від інгредієнтів, білкові смузи можуть бути джерелом вітамінів і мінералів, таких як вітаміни А, С, К, кальцій, залізо та інші, які сприяють зміцненню імунної системи та покращенню загального здоров'я;

- підтримують необхідний рівень енергії. Деякі білкові смузи можуть містити вуглеводи, які надають додаткову енергію. Це особливо корисно перед фізичною активністю, як спорт чи тренування;

- допомагають контролювати цукровий рівень, зменшуючи ризик розвитку цукрового діабету;

- підвищують гідратацію та допомагають забезпечити належний водний баланс;

- легко готуються та переносяться. Білкові смузи легко приготувати вдома або придбати готові в спеціалізованих магазинах. Вони також зручно переносяться, що робить їх ідеальними для швидкого перекусу або переконається, коли немає доступу до інших здорових страв;

- можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб. Білкові смузи можуть бути варійовані за смаком та потребами, додавати різні інгредієнти, які вам подобаються і які підходять вашому стану здоров'я.

Таким чином, смузи можуть бути частиною збалансованого харчування та сприяти здоровому способу життя. Однак важливо обирати якісні інгредієнти та враховувати власні потреби, а також уникати надмірного вживання або додавання надмірних кількостей простих цукрів чи інших некорисних компонентів.

Під керівництвом: проф. каф. ХТЛПід, Т.А. Лазаревої