МОЌТА НА СВЕЖИТЕ СОКОВИ

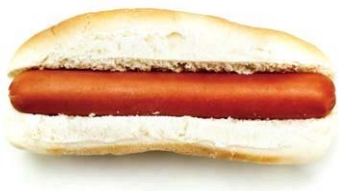
Пиењето на свежо исцедени сокови е најлесниот, најефикасниот и највкусниот начин да направите нешто добро за своето тело.

Правилна исхрана за здравје и виталност

Во идеален случај, секој од нас би внесувал сѐ што му е потребно за здравје и виталност преку свежа храна. Би јаделе едно или две парчиња овошје за доручек, зелена салата со прелив од свежо исцеден лимон за ручек, полна чинија свеж зеленчук за вечера и козји јогурт како десерт. Понекогаш би зготвиле и зрнеста храна за дополнителни протеини и растителни влакна, а повремено би уживале во ореви, лешници, бадеми или никулци.

Но, не внесуваме само свежа храна.

Јадеме пржено месо, пржени компири, грицки, сладоледи, чоколади. Сакаме и колбаси со кајгана, сакаме и палачинки.



На зелената салата ставаме кремасти преливи со пржени парченца леб и сланина.

Обожуваме огромни хамбургери со меки бели лепчиња, многу кечап, сенф, мајонез, зачини и кисела салата.

Порано или подоцна, ни се случува некаков проблем со варењето на храната, можеби ќе развиеме синдром на гастро – езофагеален рефлекс, дивертикулитис, раздразнет стомак или, не дај боже, рак на дебелото црево. Можеби ќе треба да се справиме со хроничен замор, фибромиалгија или болест на срцето. Што значи дека ќе ни треба помош.

И токму тука можат да помогнат природните сокови.

Прочистување и регенерирање

Свежите, неконзервирани сокови ги содржат сите аминокиселини, минерали и витамини кои му се потребни на телото за да ги храни и регенерира клетките, ткивата, нервите и органите – со минимално ангажирање на органите за варење. **Овошните сокови се прочистувачи** на човечкиот систем, а **зеленчуковите сокови се „градители" и регенератори**.

Четири до осум чаши со природен сок од овошје или зеленчук не само што ги обезбедуваат сите лековити и хранливи состојки кои досега се познати, туку и оние што научниците сѐуште не успеале да ги изолираат.

Освен тоа, овие состојки ги добивате во нивната жива, органска, алкална, целосна и балансирана форма. И сигурно си велите: па, во тој случај нели може едноставно да се јаде овошје и зеленчук?

Одговорот ќе го сфатите кога за прв пат ќе исцедите сок.

Потребен е половина килограм моркови за една чаша сок. Можете ли толку да изедете одеднаш?

Но, оваа една чаша е исполнета со концентрирани хранливи состојки кои лесно се варат и веднаш почнуваат со исцелување на телото преку хранење на крвотокот.

Кога телото е ослабнато, дури и овошјето и зеленчукот можат да бидат проблем за варење. Но, **за соковите не е потребно варење**, па сите хранливи состојки се подготвени да влезат во крвотокот, не оптоварувајќи го на тој начин дигестивниот тракт. Најдобро е да се конзумира **свеж сок**, разреден со **25-50%** дестилирана вода. Чистиот, свеж сок е концентриран и треба да се смета за **оброк**.

Да сумираме. Доколку сѐуште барате причина за „цедење", можеме да издвоиме три главни причини поради кои **конзумирањето на свежите сокови е важно за Вашето целокупно здравје**. Тие се:

1. **Полесно апсорбирање на хранливите состојки од овошјето и зеленчукот**.

   Ова е важно бидејќи голем дел од луѓето имаат некаков проблем со варењето на храната – особено поради не сосема правилната исхрана. Ваквите проблеми ја намалуваат способноста на телото да ги апсорбира сите хранливи состојки. Кога овошјето и зеленчукот се конзумираат во вид на сок, тие се во форма која брзо и лесно навлегува во организмот.

2. **Конзумирање на доволно количество зеленчук и овошје**.

   Понекогаш е тешко да се конзумира овошје или зеленчук онолку колку што му е потребно на организмот, но тие количества лесно се „голтаат" кога се во чаша свеж сок.

3. **Разновидност во исхраната**.

   Повеќето луѓе јадат исти зеленчуци, исти салати секој ден. Со тоа се нарушува принципот на разновидност во исхраната и се зголемува ризикот за развивање на алергија од одредена храна. Но, со свежо цедените сокови можете да конзумирате повеќе видови на зеленчук и овошје отколку што обично јадете.

Но, нека не Ве залажуваат пакуваните сокови во продавниците – тие воопшто не можат да се споредат со свежо исцедениот сок. Овие сокови се **пастеризирани**, што значи дека користените плодови од овошје или зеленчук (доколку воопшто биле користени) прво биле загреани на температура над 65 степени. Оваа процедура освен што делумно ги разложува растителните влакна, ги уништува и сите ензими или кислород.

И**, повеќето пакувани сокови содржат вештачки прехрамбени бои, презервативи и синтетички витамини, сол, адитиви и шеќер во форма на фруктоза, декстроза или пченкарен сируп**. Дури и кога сокот купен во продавницата за здрава исхрана е навистина 100% природен, сепак и овој сок е пастеризиран.

Одлични комбинации

Почнете со **сок од моркови**, кои се основа за повеќето од коктели бидејќи се вкусни за пиење. Но, доколку имате проблеми со нивото на инсулин во крвта избегнувајте зеленчуци кои растат под земја (како на пр. морковот) – тие содржат шеќери. Истото важи и за овошните сокови.

Идеалното количество за Вашата исхрана, доколку немате проблем со шеќерот, е половина килограм моркови, репка или цвекло неделно. Научниците сметаат дека овие продукти со интензивни бои обезбедуваат многу повеќе благодети од зелените продукти за кои ќе прочитате во продолжение.

Сокот од морков е одличен **прочистувач на крвта и „градител" на мускули**. Но, кога го комбинирате со други зеленчуци, не користете иста количина бидејќи повеќето зеленчуци не се пијат толку лесно како што лесно се пие сокот од морков.
Еве што можете да **додадете на сокот од морков**:

Цвекло – **моќен прочистувач на крвта**. Но, внимавајте со конзумирањето – цвеклото е многу силно, а сокот многу концентриран. Не можете да испиете повеќе од 100 мл. сок од цвекло без да почувствувате блага вртоглавица поради тоа што прочистувачките состојки премногу брзо навлегуваат во крвотокот.

Одлични комбинации на морков/цвекло се:

- Морков, цвекло, ѓумбир, лук
- Морков, цвекло, краставица
- Морков, цвекло, магданос, краставица
- Морков, спанаќ, цвекло
- Морков, целер, магданос, цвекло
- Морков, цвекло, краставица, магданос, лук

Целер – содржи големо количество на **витален органски содиум**. Одлична комбинација е со краставицата.
Краставица – содржи силикат, калиум и магнезиум, го подобрува здравјето и тенот на кожата.
Лук – неверојатен зајакнувач на срцето. Одличен (и не толку лут) е во комбинација со сок од морков и цвекло.
Ѓумбир – го олеснува и подобрува варењето. Исто така има неверојатни ефекти врз кардиоваскуларното здравје – штити од артеросклероза, го намалува нивото на холестерол, ја спречува оксидацијата на ниско концентрираниот липопротеин.

Марула – особено богата со хранливи состојки и е одличен извор на витамин А (во форма на бета-каротин), витамин Ц, витамин Б1, витамин Б2, манган, хром и фолна киселина.

Магданос – богат извор на антиоксиданти и состојки кои го штитат кардиоваскуларниот систем. Испарувачките масла кои ги содржи – особено миристицинот – навлегуваат во формациите на тумор. Магданосот е одличен и за зголемување на нивото на кислород во мозокот, што пак помага за подобрување на помнењето.

Спанаќ – уште еден моќен **прочистувач на крв**. Морковот и спанаќот се одлична комбинација.

Доколку досега не сте пиеле свежо цедени зеленчуци, Ви препорачуваме да почнете со овие затоа што се вкусни и лесно се варат:

- Целер
- Анасон
- Краставица

Овие три продукти не се толку „полни" со хранливи состојки како на пример зеленчуците со интензивни бои. Штом се навикнете на наведените продукти, можете, во сокот што ќе го правите, да додадете зеленчуци со поголема хранлива вредност, а помалку вкусни.

Штом ќе се навикнете на природните сокови, можете да почнете со цедење на следниве зеленчуци:

- Марула
- Римска салата
- Ендивија
- Широколисна ендивија
- Спанаќ

Следен чекор се:

- Зелка
- Кинеска зелка

Интересен факт: Сокот од свежа зелка е еден од **најхранливите и најлековитите** кога е во прашање лекувањето на ракот на дебелото црево, бидејќи содржи огромна количина Витамин У односно С – метилметионин.

Кога ќе се чувствувате подготвени, додадете му зачини на сокот. Магданосот е одличен во разни комбинации, а исто така е и многу хранлив.

На крајот пробајте ги и овие зеленчуци, но за сокот користете само по еден или два листа од нив, бидејќи се со горчлив вкус:

- Кељ
- Свежи листови од глуварче (млечка)
- Свежи листови од синап

Кога купувате кељ, потрудете се да најдете листови кои се свежи и прикачени на стебленцето. Во моментот кога листовите се кинат од стебленцето, продуктот забрзано ги губи хранливите состојки.

Важно: сокот пијте го на **собна температура**, веднаш по цедењето. Доколку сте го складирале во фрижидер, почекајте да се стопли пред да го испиете.

Барате соковник?

Power Juicer Express е Вашиот вистински избор!

30% повеќе сок од останатите соковници

- Рецепти
- Видео

Единствено на www.topshop.com.mk

Сокот секогаш пијте го полека и притоа не јадете друга храна – на тој начин си обезбедувате подобра асимилација на хранливите состојки во крвотокот.

Бидејќи сокот е концентрирана храна, ако го пиете со друга храна ќе навлезе во дигестивниот систем заедно со неа, а со тоа ќе се поништат хранливите состојки на сокот. Важно за варењето е и да не јадете еден час откако сте се напиле сок и да не пиете сок откако сте јаделе.

Имајте на ум дека **сокот од зеленчук и сокот од овошје се две сосема различни нешта** кога е исхраната во прашање. Токму затоа, не комбинирајте овошје со зеленчук кога цедите сок бидејќи тие бараат различни дигестивни процеси.

Но има и исклучоци:

- **Марулата** и **целерот** можат да се комбинираат и со овошје и со зеленчук.
- **Јаболката** исто така се комбинираат и со овошје и со зеленчук, а можат и да ги заменат морковите доколку сакате поблаг сок.

Кога правите сок од зеленчук, како основа (80+%) земете моркови или јаболка, а останатите зеленчуци додадете ги по желба. Повеќето од овошјата се одлична комбинација, но внимавајте:

- **Лимони, портокали, цитрони, мандарини** се мешаат единствено со такви слични овошја.
- **Дињи, лубеници** се мешаат единствено со такви слични овошја.

Зеленчукот можете да го мешате со карбохидрати **ИЛИ** животински протеини, но **карбохидратите и животинските протеини не треба да се мешаат** бидејќи, кога се во комбинација, го преоптоварува дигестивниот систем.

Најдобро е свежо исцедениот сок да го пиете **наутро**.

Сокот од свежо цеден зеленчук е одличен како доручек кога е балансиран **со есенцијални масла и малку хлорела** (зелена алга).

Сокот како балансиран оброк

Доколку сакате од својот сок да направите вистински балансиран оброк, додадете му масти и протеини. Во зеленчукот нема многу протеини и масти, така што ќе треба да вклучите дополнителни извори.

Јајца. Јајцата се важни за оброкот бидејќи ги обезбедуваат потребните масти и протеини.

Во **едно јајце има околу 8 грама протеини**, па доволно се 2 до 4 за еден оброк. Во сокот јајцето се става свежо, а не сварено бидејќи со варење се уништуваат многу од хранливите состојки. Доколку Ве загрижуваат болести како салмонела, купувајте органски јајца со кои веројатноста да имате проблеми е многу мала.

Внимавајте! Недостатокот на биотин, што често се појавува за време на бременоста, може да се влоши со конзумирање на свежи јајца.

За поголема ситост, додадете семки. Ако по свежо исцедениот сок брзо станувате гладни, ставете го сокот заедно со семките во блендер и направете пијалок со поголема хранливост. Семките се полни со протеини и основни масни киселини, што ги прави одлични за еден балансиран сок. Ви препорачуваме **семки од тиква и лен.** Семките од лен прво измелете ги, а потоа веднаш испијте ги штом ги додадете на сокот.

Додадете хлорела. Хлорелата е исклучително хранлива и е форма на морска алга. Се користи и за живина детоксификација. Се врзува многу силно со живата и ја елиминира од телото. Исто така, се врзува и со олово, арсеник, плутониум и ураниум, а не се врзува со цинк, магнезиум или бакар т.е. со минералите кои Ви се потребни – значи тоа е „интелигентна" алга. Препорачаната доза која треба да ја додадете во чаша сок е една мала лажичка. Но, 30% од луѓето не можат да ја конзумираат. Така што, доколку нејзиното конзумирање Ви предизвикува нелагодност, избегнувајте ја.

Предностите на хлорелата се:

- Претставува голем извор на хлорофил.
- Содржи магнезиум и протеини.
- Се врзува за тешките метали и пестицидите.

Ако имате високо ниво на железо и Витамин Д, подобро би било да избегнувате конзумација на хлорела, бидејќи е полна со овие две состојки.

Додадете спирулина. Спирулината е уште една алга која има слични благодети и добар баланс како хлорелата. Но, не се врзува со тешките метали како хлорелата.

Додадете протеини. Можете да пиете свежи јајца за Вашиот протеински доручек. Исто така, свеж сок измешан со протеини во прашок може да биде одличен оброк. Протеините од **сурутка** се најдобри бидејќи се најкомплетни и најлесно се варат.

Избегнувајте протеини во прашок од соја кои се и најпопуларни. Не Ви ги препорачуваме бидејќи неферментираната соја има негативни ефекти на Вашето тело.

Додадете лук. Со една главица во сокот ќе ги вклучите неверојатните лековити моќи на свежиот лук. Конзумирајте лук редовно и ќе придонесете за совршен баланс на стомачната флора. Препорачаната доза е една главица или две помали – од повеќе, луѓето ќе препознаат дека сте јаделе лук.

Додадете масло. Но, не какво било масло. Најдобро е да конзумирате рибино. Правилната доза е една мала лажичка за секои 15 килограми од Вашата тежина. Но, внимавајте! Рибиното масло може претерано да го качи нивото на витаминот Д, така што е потребно со помош на Вашиот доктор и крвна слика да го следите нивото на витамин Д додека конзумирате рибино масло.

Главна причина за додавање на масло во сокот е подобрата апсорпција на **витаминот К** – витамин кој се раствора со масти. Витаминот К е многу важен за коските – го помага навлегувањето на калциумот во сржта на коските и со тоа тие стануваат поцврсти.

Дополнително, најновите истражувања покажуваат дека витаминот К значително го намалува и згрутчувањето во артериите.

Исто така, со додавање на жолчка од свежо јајце, придонесувате за подобро апсорбирање на витаминот К од сокот. Можете да користите и лен како извор на омега 3 масти, но единствено доколку немате проблеми со варењето.

За одличен вкус

Доколку сакате подготвениот сок да биде повкусен, што е особено важно на почетокот, Ви предлагаме да ги вклучите овие продукти како додатоци:

- **Кокос:** Набавете свеж цел кокос или незасладен изреднан пакуван кокос. На сокот ќе му даде одличен вкус, а освен тоа, кокосот е важен извор на масти кои ќе го избалансираат сокот. Масните киселини во кокосот се докажани по своите антивирусни, антибактериски и анти протозоални функции.

  Природните масти од кокос ги нормализираат телесните липиди, штитат од оштетувања на џигерот (предизвикани од алкохол) и го подобруваат имунолошкиот систем кога е во прашање борбата против воспаленија.

- **Боровинки:** Доколку сакате боровинки, користете ги како додаток. Освен што се вкусни, боровинките имаат 5 пати поголема антиоксидантска моќ од брокулите, што значи дека штитат од рак, болести на срцето, мозочни удари.

Понатаму, боровинките се полни со фитонутриенти кои помагаат при лечење на инфекции на уринарниот тракт кај жените. Но, за половина литар сок користете само 150 грама боровинки.

- **Лимон:** Можете да додадете половина лимон (излупен).

- **Свеж ѓумбир:** Ѓумбирот е одличен додаток доколку можете да го толерирате. Како што веќе споменавме, има неверојатни ефекти врз Вашето кардиоваскуларно здравје, штити од артериосклероза, го намалува нивото на холестерол и го спречува оксидирањето на ретките липопротеини.

И за крај, неколку практични совети

Испијте го исцедениот сок веднаш или внимателно складирајте го

Сигурно се прашувате дали може да исцедите поголема количина овошје или зеленчук за да заштедите време, а сокот да го пиете подоцна? Тоа не е добра идеја. Свежиот сок брзо се расипува така што е најдобро веднаш да го испиете. Но, доколку внимателно го складирате, можете да го чувате дури до 24 часа. Еве како можете да го складирате свежо исцедениот сок:

- Ставете го сокот во стаклена тегла која херметички се затвора. Наполнете ја теглата до врвот така што во неа да има што помалку воздух. Кислородот во воздухот го оксидира и расипува сокот.
- Завиткајте ја теглата со алуминиумска фолија за да не биде изложена на светлина. Светлината го расипува сокот.
- Чувајте го во фрижидер, но извадете го барем 30 минути пред да го пиете бидејќи свежо исцедениот сок најдобро е да се конзумира на собна температура.

Подготвувајте го и пијте го сокот наутро, но ако сте ограничени со време, подготвувајте го кога Вам Ви одговара.

Чистете го соковникот правилно

Ако купите квалитетен соковник, за чистењето по цедењето ќе Ви бидат потребни отприлика 5 минути. Тоа време е навистина малку во споредба со она што го добивате од свежиот сок. Затоа, не бидете мрзеливи и не барајте изговори. Исчистете го соковникот веднаш по цедењето бидејќи остатоците можат да се засушат и потоа тешко се отстрануваат. Металното сечило на соковник најдобро се чисти со ситна четка – специјална за таа намена или пак со стара четка за заби.

Барате соковник?

Свеж сок за само неколку секунди!
Единствено со Power Juicer Express

Нарачајте веднаш!
www.topshop.com.mk