

# Сочно В номер

Свежевыжатые соки и смузи стали главным трендом среди адептов здорового образа жизни. Пить или не пить – выясняем с экспертами.

**З**везды с ковриком для йоги и стаканом чего-нибудь свежезеленого в руке все чаще попадают в объектив папарацци, вытесняя со страниц таблоидов «плохих девчонок». Спорт и здоровый образ жизни, безусловно, полезны – чего нельзя сказать о фрешах. Разбираемся в плюсах и минусах свежевыжатых соков и смузи.

**ПЛЮС** «В соке органическая влага отделена от клетчатки, благодаря чему витамины, энзимы и минералы усваиваются быстрее, – объясняет пользу соков Ольга Малышева, специалист по питанию и основатель проекта 365 detox. – Организм не затрачивает усилий на переработку клетчатки, но получает всю пользу овощей и зелени. В смузи клетчатка остается, что тоже неплохо: она поддерживает здоровье кишечника и способствует его очищению.»

**МИНУС** «С соками и смузи мы получаем больше калорий, чем когда съедаем овощ или фрукт в первозданном виде, так как организм не тратит энергию на пережевывание и переваривание», – предостерегает спортивный врач Игорь Завьялов. Худеете? Съешьте салат. И не увлекайтесь фруктовыми соками: в них слишком много сахара. Соки из овощей и зелени гораздо полезнее. А фрукты лучше есть целиком или делать из них смузи.

**ПЛЮС** «Чтобы питательные вещества из соков и смузи усвоились по максимуму, пейте их на пустой желудок – с утра в качестве

## Сок для супербодности:

- 1 свекла;
- 2 моркови;
- 2 огурца;
- пучок петрушки;
- 1 яблоко;
- 1 лайм.

## Смузи со шпинатом:

- 350 мл орехового молока из миндаля или фундука;
- 2 банана;
- щедрый пучок листьев шпината;
- сок ½ лайма;
- по желанию добавьте ложку меда.



**Приготовили сок – сразу пейте.  
Количество полезных веществ  
во фреше уменьшается  
с каждой минутой.**

первого приема пищи или через два–четыре часа после еды», – советует Ольга Малышева. **МИНУС** Не стоит регулярно заменять соками обычные приемы пищи. «Это может нанести вред здоровью, – предупреждает диетолог Американской академии питания и диетологии Джоан Солдж Блейк. – Налегая на соки и исключая другие продукты, вы недополучаете белок, клетчатку и прочие питательные вещества, которые помогают организму полноценно функционировать».

**МИФ** Слухи об очищающих свойствах сока сильно преувеличены. «Детоксикация – это медицинская процедура, которую проводят при смертельно опасном отравлении, например, тяжелыми металлами или другими ядами, – объясняет Завьялов. – В норме же функции очищения организм выполняет сам: для этого у него есть почки, печень, легкие, кожа».

## ПРАВИЛА СМУЗИ

**1** Не добавляйте много воды, иначе вместо густого коктейля получится нечто неопределенной консистенции.

**2** Правильный смузи должен быть однородным, как йогурт или молочный коктейль, поэтому не ленитесь тщательно взбивать его несколько минут или обзаведитесь мощным блендером.

**3** Не смешивайте темную зелень с ягодами: клубника и шпинат в одном стакане превратятся в «болотную жижу». Исключение – ягоды с сильным пигментом: черника, ежевика, смородина.

**4** Универсальный сладкий ингредиент для смузи – банан. Он дает кремовую текстуру и сочетается с любыми ягодами и зеленью. Подойдут также груша и спелое манго. Другие натуральные подсластители – мед, сироп топинамбура или кленовый сироп, замоченные финики и курага.

**5** Не увлекайтесь экспериментами: в состав идеального смузи входят не больше пяти основных ингредиентов.

### Сок Green Power:

3 стебля сельдерея;  
пучок петрушки;  
горсть листьев мяты;  
1 огурец;  
1 груша;  
1 яблоко;  
кусочек имбиря.



Соки холодного отжима и смузи, от 200 руб. за 300 мл, 365 detox.

### Черничный смузи:

2 банана;  
3 ст. ложки черники;  
сок ½ лимона;  
2–3 стебля сельдерея;  
1 стакан кокосовой воды.

## ПРАВИЛА СОКА

**1** Зелень смело сочетайте с любыми овощами и фруктами. При желании всегда можно добавить кусочек имбиря, сок лимона или лайма.

**2** «Для усвоения фруктов и овощей вырабатываются разные ферменты, – объясняет Ольга Малышева. – Один из важных принципов сочетания продуктов – употреблять свежие фрукты отдельно от другой пищи. В противном случае в кишечнике начинаются процессы брожения и газообразования. Исключение – яблоки, груши, лайм и лимон». Если хотите подсластить сок из овощей, добавляйте яблоко или грушу.

**2.** Напитки на основе соков холодного отжима для разгрузочных дней, от 2600 руб. за дневной курс, все D-light.



1. Функциональные соки, от 330 руб. за 300 мл, Organic Religion.



## Техника отжимания

Правильный агрегат – лучший друг любителей соков и смузи: выжмет всю ценную влагу до последней капли и за секунды доведет до идеальной консистенции любой набор ингредиентов.

1. Блендер MSM881X2, от 8490 руб., Bosch.
2. Мультирезка с функцией соковыжималки Fresh Express Nectar DJ7645, 7999 руб., Moulinex.
3. Электрическая соковыжималка HR1871/70, 10 790 руб., Philips.

