

SMOOTHIE ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Όλοι έχουμε προσθέσει κατά καιρούς στην καθημερινή μας διατροφή διάφορα ροφήματα, όπως smoothies, χυμούς φρούτων ή ζεστά και κρύα ροφήματα βοτάνων.

Λίγοι όμως γνωρίζουν τις θετικές τους επιδράσεις στον οργανισμό μας και την ώρα που πρέπει να τα καταναλώσουμε, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Φυσικά, ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν τους ιδανικούς συνδυασμούς τροφών ώστε να φτιαχτεί ένα πραγματικά ευεργετικό ρόφημα.

Σήμερα θα ξεκινήσουμε με τα **smoothies**.

Πρώτα όμως θα εξηγήσουμε τη διαφορά τους από τους χυμούς φρούτων. Η διαφορά των δύο αυτών ροφημάτων οφείλεται στον διαφορετικό τρόπο παρασκευής τους.

Στα smoothies χρησιμοποιούμε μπλέντερ και όχι αποχυμωτή. Κόβουμε τα φρούτα ή τα λαχανικά σε κομμάτια και τα αναμιγνύουμε στο μπλέντερ. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούνται οι φυτικές τους ίνες και φυσικά όλα τα θρεπτικά συστατικά τους. Μπορούμε να προσθέσουμε νερό, γάλα, γιαούρτι, ακόμη και χυμούς φρούτων ώστε να πάρουμε ένα βελούδινο κοκτέιλ.

Οι χυμοί από την άλλη είναι λεπτόρρευστοι (χυμός πορτοκάλι, χυμός μήλου σε αποχυμωτή κ.ά.). Διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά τους, αλλά υπολείπονται σε φυτικές ίνες. Επίσης, λόγω του ότι χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα φρούτων για να ένα ποτήρι χυμού, συχνά καταναλώνουμε έτσι περισσότερα σάκχαρα.

Ήρθε λοιπόν η ώρα να αποκαλύψουμε κάποια τέλεια **smoothies**, που ίσως να μην τα έχετε ξαναδοκιμάσει. Και, φυσικά, λόγω της ιδιαιτερότητας της εποχής μας, θα ξεκινήσουμε με ένα σούπερ ενισχυτικό του ανοσοποιητικού μας συστήματος (**health booster**).

Smoothie Health Booster

Υλικά

1 ωμό καρότο μετρίου μεγέθους

½ κ.γ. φρέσκο τζίντζερ ή ¼ κ.γ. σκόνη τζίντζερ*

¼ κ.γ. βιολογική σκόνη κουρκουμά* ή ¼ κ.γ. βιολογική κανέλλα Κεϋλάνης

1 κ.σούπας χυμό λεμονιού

½ ποτήρι γάλα καρύδας, αμυγδάλου ή σόγιας

½ ποτήρι νερό

Προετοιμασία

Ρίχνω όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάω μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μίγμα. Το καρότο μπορώ να το χτυπήσω στο μπλέντερ με το νερό, όση ώρα χρειαστεί και έπειτα να προσθέσω τα υπόλοιπα υλικά. Έτσι επιτυγχάνουμε ένα πιο λείο μίγμα. Αν θέλουμε πιο λεπτόρρευστο ρόφημα, μπορούμε να περάσουμε πρώτα το καρότο στον αποχυμωτή και έπειτα να το προσθέσουμε στο μπλέντερ.

** Προσοχή στις καθημερινές ποσότητες τζίντζερ και κουρκουμά. Πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ως προς την κατανάλωσή τους αν υπάρχει κάτι από τα παρακάτω:*

- *Εγκυμοσύνη*
- *Χολολιθίαση*
- *Αιμοφιλία (συμβαίνει κυρίως σε άντρες, όπου το αίμα δεν πήζει σωστά λόγω έλλειψης παραγόντων πήξης)*
- *Χαμηλός αριθμός αιμοπεταλίων (θρομβοπενία)*
- *Λήψη συγκεκριμένων φαρμάκων (κυρίως αντιϋπερτασικά, ινσουλίνη ή αντιόξινα)*
- *Νευρική ανορεξία (όχι στο τζίντζερ)*

Με πολλή αγάπη

Σαβίνα Κουσιλόγλου

Μαριάνθη Κωστούρου