

ЗЕЛЕННЫЕ СМУЗИ

В чем польза смузи, когда их пить и как
правильно готовить



Привет красotka!

Меня зовут Нуруллаева
Юлия, я нутрициолог.

С удовольствием для тебя
подготовила данный Гайд по
Смузи, чтобы ты могла
внедрять клетчатку в свой
рацион легко и вкусно!



Я помогу тебе разобраться
в первопричинах твоего
состояния. Под моим
чутким руководством ты
сможешь **ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ.**

По вопросам консультации
ты всегда можешь написать
мне - [https://t.me/
jnurullaeva](https://t.me/jnurullaeva)



<https://t.me/nurullaevayuliya>



[@nurullaeva_juli](https://www.instagram.com/nurullaeva_juli)



<https://nutrinur.ru/>

Польза зеленых смузи

В смузи, в отличие от соков, сохраняется клетчатка, в которой содержится до 80% антиоксидантов и фитохимических веществ. Именно они и снижают количество свободных радикалов, очищают кожу и ЖКТ, замедляют старение и укрепляют иммунитет.

Овощные смузи - это наиболее быстрый и доступный способ добавить клетчатку и массу полезных нутриентов в свой рацион.

Детокс на соках - это впустую выкинутые деньги и реальный вред здоровью.

Чем полезны смузи?

- ➔ Замедляют старение, связывая свободные радикалы за счет фитонутриентов
- ➔ Способствуют снижению веса, так как надолго насыщают благодаря изобилию клетчатки
- ➔ Улучшают работу ЖКТ благодаря высокому содержанию клетчатки
- ➔ Наполняют энергией и укрепляют иммунитет, так как содержат массу витаминов, и благодаря пюреобразной консистенции лучше усваиваются
- ➔ Очищают кожу, так как содержат антиоксиданты, витамины, минералы и клетчатку, которые улучшают работу ЖКТ и микрофлору кишечника. Благодаря консистенции клетки овощей, фруктов и зелени «раскрываются», высвобождая нутриенты, они лучше усваиваются, легче абсорбируются в кровоток и активнее поддерживают процесс детоксикации в организме

НО! Не все смузи полезны! Неверное сочетание ингредиентов могут замедлить работу ЖКТ и спровоцировать резкий выброс инсулина, как кусок торта!

Как и когда пьем смузи?

Смузи лучше употреблять в первой половине дня. До завтрака или вместо завтрака. За счет клетчатки смузи очень сытные и можно использовать их в качестве перекуса. Ну и конечно БЕЗ ФАНАТИЗМА, 2-3 раза в неделю достаточно.

Но если у вас начинаются неприятные ощущения после употребления смузи СРАЗУ ЖЕ ПРЕКРАТИТЕ ИХ ПИТЬ! Вероятно у вас повреждены слизистые и для начала стоит заживлять их.

- **ЗАПРЕЩЕНО** пить смузи при любых заболеваниях ЖКТ в фазе обострения
- При воспалении слизистой так же не стоит употреблять лимонный сок
- Не обязательно выпивать смузи до конца! Пейте столько, сколько хочется, никакого насилия!
- Если нравятся смузи - можно пить несколько штук в день. ГЛАВНОЕ, чтобы это не превратилось на головку на смузи!
- Если утром смузи не дает чувство сытости - подождите чуть-чуть: через полчаса можно позавтракать традиционным способом. Наилучший эффект будет, если смузи идет первым приемом пищи.
- Заменять смузи салатом из тех же ингредиентов нельзя: во-первых, пюреобразная консистенция облегчает процесс пищеварения и усвоения полезных веществ. Чаще всего мы быстро едим и плохо жуем пищу. Во-вторых, крайне сложно съесть такое количество зелени за один присест.

Как и когда пьем смузи?

- Рецепт смузи и пропорции ингредиентов менять нельзя: иначе пропадет эффект, но вот некоторые компоненты можно заменить.

Взаимозаменяемые компоненты: бананы, спелое авокадо, манго, груша, персик, нектарин. Клубника, голубика, черника, ежевика, малина и другие ягоды.

- Смузи надо готовить непосредственно перед приемом пищи, так как зелень окисляется. В крайнем случае можно сделать вечером и поместить в холодильник в НЕПРОЗРАЧНОЙ таре с плотно закрытой крышкой. Но я все же не рекомендую так делать, и делать свежие смузи.

- Смузи можно допить в течение дня, соблюдая те же условия, что и выше.

- В смузи можно добавить любой набор зелени на свой вкус. Наиболее нейтральным вкусом обладают шпинат, листья салата и кейл. При желании можно использовать китайскую капусту.

• ВНИМАНИЕ •

Петрушка, кинза, укроп - не могут быть основой для смузи, это только «доп» ингредиенты!

Основа всегда - это салатная зелень! Не надо делать смузи из петрушки!

БАРХАТИСТАЯ КОЖА



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 70 гр зелени
- 1 красное яблоко
- 1 огурец (или палочка сельдерея)
- 1 спелый банан
- 1-2 ч.л. лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанные яблоко и огурец, снова перемешать
3. Добавить банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 70 гр зелени
- 150 гр голубики
- 1 огурец (или палочка сельдерея)
- 1 спелый банан
- 1-2 ч.л лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанные ягоды и огурец, снова перемешать
3. Добавить банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 70 гр зелени
- 15 гр петрушки (кинзы/укропа)
- 1 груша
- 1 красное яблоко
- 1 спелое авокадо
- 1-2 ч.л лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанные яблоко и грушу, снова перемешать
3. Добавить авокадо, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать

ПРОЩАЙ ЦЕЛЛЮЛИТ



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 100 гр зелени
- 1/2 спелого авокадо
- 1 огурец (или палочка сельдерея)
- 1 спелый банан
- 1 груша
- 1 киви
- 1-2 ч.л лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанные киви, огурец и грушу, снова перемешать
3. Добавить авокадо и банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать

«НЕТ» МОРЩИНАМ



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 100 гр зелени
- 150 гр голубики
- 1 огурец (или палочка сельдерея)
- 1/2 апельсина
- 1/2 спелого авокадо
- 1 спелый банан
- 1-2 ч.л. лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанный огурец и очищенный от косточек апельсин, снова перемешать
3. Добавить авокадо, ягоды и банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 100 гр зелени
- 100 гр клубники
- 100 гр голубики
- 1 спелый банан
- 1-2 ч.л. лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить ягоды, снова перемешать
3. Добавить банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать



Ингредиенты

- 1 стакан воды
- 100 гр зелени
- 100 гр голубики
- 1 огурец (или палочка сельдерея)
- 15 гр петрушки (кинза/укроп)
- 1/2 апельсина
- 1 спелый банан
- 1-2 ч.л. лимонного сока

Рецепт

1. В блендер налить воду и добавить зелень, смешивать до однородного состояния
2. Добавить порезанные огурец, апельсин очищенный от косточек и ягоды, снова перемешать
3. Добавить банан, перемешать
4. В готовый смузи добавить лимонный сок

Если смузи получается слишком густым - добавить больше воды

Если слишком жидкий - поменьше воды

Идеальная консистенция смузи напоминает крем-суп, его можно и пить и жевать

ЭФФЕКТЫ КЛЕТЧАТКИ

ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ

- Снижение гликемического индекса продуктов, уровня сахара и инсулина в крови
- Помощь при переедании
- Снижение рисков ССЗ
- Помощь при задержке стула
- Пища для полезных бактерий кишечника
- Источник короткоцепочечных жирных кислот
- Детоксикация

НА УРОВНЕ ЖЕЛУДКА

- Удлинение времени пребывания пищевого комка в желудке, подавление аппетита
- Увеличение чувства сытости и удовлетворение питанием, снижение потребления энергии

НА УРОВНЕ ТОНКОЙ КИШКИ

- Замедление всасывания жирных кислот и глюкозы, уплощение сахарной кривой
- Снижение суммарного ГИ пищи, редукция инсулярного выброса, улучшение субстратной регуляции синтеза инсулина, уменьшение степени абсорбции жира
- Снижение обратного всасывания желчных кислот, снижение уровня холестерина в крови, снижение литогенности желчи

НА УРОВНЕ ТОЛСТОЙ КИШКИ

- Связывание канцерогенов, ко-концерогенов, тяжелых металлов и радионуклидов
- Снижение внутриполостного давления
- Разжижение кишечного содержимого
- Улучшение метаболизма симбиотной микрофлоры
- Ускорение кишечного пассажа
- Нормализация состава кишечной микрофлоры

Норма употребления клетчатки: не менее 30 гр клетчатки для женщин и 35 гр клетчатки для мужчин.