

Выжать на полную

Сокоотерапия как самый действенный способ подготовки к летнему сезону

Наталья Зиганшина |



С ОДНОЙ СТОРОНЫ,

современные диетологи неустанно декларируют пользу свежевыжатых соков, а, с другой стороны, уважаемые миксологи придумывают все новые и необычные сочетания вкуса. Благодаря стараниям первых и изобретательности вторых в настоящее время механизм воздействия свежевыжатых соков на организм довольно хорошо изучен и есть масса нетривиальных рецептов.

И уж если речь зашла о красоте, стоит обратить внимание на самые действенные ингредиенты. При регулярном употреблении улучшают состояние кожи, волос и ногтей морковный, огуречный, персиковый соки, из ростков овса и пшеницы, а также из листьев салата. Для активного сжигания жиров просто незаменимы грейпфрутовый и ананасовый соки. (Правда, их нужно 50:50 миксовать с овощными или разводить водой, поскольку и первый, и второй являются довольно агрессивными и в «сольном исполнении» негативно влияют на слизистую желудка.)

Можно пойти самым простым и очевидным путем — делать моносоки из какого-то одного фрукта или овоща. Но это означает добровольно лишиться себя огромного количества витаминов и микроэлементов, ко-

САМЫЙ МОДНЫЙ ТРЕНД — зелень, собранная в самых что ни на есть естественных органических условиях

торые сейчас так нужны. Американские апологеты вегетарианской диетологии Норман Уокер и Герберт Шелтон советуют миксовать фрукты с овощами: за исключением набора определенных витаминов, в первых много глюкозы и кислот, а вторые богаты минеральными солями, белками. Из последних и наиболее важных нововведений в области употребления свежевыжатых соков стоит выделить активное использование растений. Ростки семян, листья салата, первые весенние травы — все идет в ход.

Главенствующий компонент сока любой травы — хлорофилл. Строение его молекулы почти полностью совпадает со строением молекулы человеческой крови с той

лишь разницей, что в крови людей содержатся атомы железа, а у растений они заменены на атомы магния. Именно поэтому соки растений прекрасно усваиваются и практически не имеют противопоказаний. Наконец, самый модный тренд — зелень, собранная в самых что ни на есть естественных органических условиях. Весной диетологи советуют выходить в поля и леса на поиски полезного подножного корма: одуванчики, молодая крапива, побеги лопуха — теперь это не просто бесполезные сорняки. Самые модные рестораны с удовольствием закупают у травников пучки ранее невиданной зелени, чтобы использовать ее в салатах, соусах и тех же соках. Можно на-

брать травы на даче в выходные и хранить в холодильнике: они прекрасно переносят там недельное пребывание, не теряя при этом жизненных сил.

Начиная активный курс свежевыжатых соков, стоит учитывать несколько важных обстоятельств. Сок пьется обязательно натощак перед едой или между едой — как угодно. За 15–20 минут он полностью усваивается в организме. Кислород и металлические предметы быстро и агрессивно разрушают витамины (особенно витамин C) и делают сок бессильным и безжизненным. Поэтому минимум контактов с металлической поверхностью и быстрое употребление внутрь. Холодильник и герметичная упаковка могут продлить жизнь полезных веществ, но ненадолго. Максимум на два часа.

Тем, кто маниакально подсчитывает каждую съеденную и выпитую калорию, лучше исключить из списка овощи, содержащие большое количество крахмала (например, картофель, бананы) или сахара (сладкие яблоки, виноград и т. п.). В морковный сок, который по праву считается одним из самых полезных и легко усваиваемых, лучше добавить немного растительного масла или сливок. Без помощи жиров он не отдаст и десятой доли того, что должен.