

Sucos superpoderosos



DIVULGAÇÃO

Frutas de época são as mais indicadas para as preparações em dias de calor

Com esses dias de sol e calor intenso, muitas pessoas estão correndo atrás do prejuízo para perder peso e ter mais saúde, buscando uma readequação da alimentação. Mas, muitas vezes, elas se esquecem de algo essencial: a hidratação. Ou seja, a importância de incluir no cardápio sucos e chás que podem trazer muitos benefícios para o corpo - sem esquecer, é claro, de consumir muita água.

Há sucos e chás que podem ser utilizados antes e após as praticas de atividades físicas, refeições e em qualquer momento da sua rotina. Das frutas às verduras e legumes, todos podem ser utilizados para fazer combinações altamente nutritivas, revigorantes ou até mesmo desintoxicantes.

A nutricionista Maria Isabella C. Schenell, de Jundiá, comenta que não apenas no verão as pessoas deveriam se manter focadas com a manutenção da saúde por meio da alimentação. "O cuidado com a desintoxicação seria necessário todos os dias. Queremos educar as pessoas para reeducar a sua alimentação."

Muita água

De acordo com a nutricionista, a cada hora do seu dia é indicado beber 250 ml de água. "Ao final do dia você terá bebido dois litros e meio de água. A gente desidrata muito fácil no verão", reforça Maria Isabella.

Ao escolher os sucos, optar por frutas da época - como mamão, laranja, abacaxi, acerola e morango - é sempre uma boa pedida. "O ideal é utilizar as frutas frescas. Mas as polpas de fruta congelada também podem ser incluídas."

Além dos sucos, a água de coco tem um alto poder de hidratar. E além de conter poucas calorias, é rica em muitos nutrientes, como o potássio.

Veja, a seguir, algumas das funções principais de sucos cuja combinação de ingredientes foi feita pela nutricionista Maria Isabella. E logo abaixo, o modo de fazer de cada um.

Suco verão - Feito com acerola, cenoura, beterraba, gengibre, laranja e abacaxi, ele é refrescante e pode se bebido em jejum. Mas, nesse caso, é indicado retirar as fibras, peneirando os alimentos. Caso seja consumido após a refeição, pode-se manter as fibras. "O suco verão pode ser incluído no cardápio e a dica é beber gelado".

Suco hidratante - Banana, mamão, água de coco e coco são os ingredientes desse suco que ajuda a manter a pele e o cabelo saudáveis. "A pele irá melhorar, assim como os cabelos. E ajuda a manter o corpo equilibrado".

Sucos verdes - Utilizando-se couve, manjeriço, alface, espinafre, agrião e salsa, pode-se incluir maçãs, semente germinada e hortelã - alimentos que ajudam no bom funcionamento do fígado para favorecer o processo de desintoxicação.

De acordo com a nutricionista, o suco verde tem inúmeros benefícios ao organismo, como melhora na digestão, aumento de energia e fortalecimento do sistema imunológico. Segundo Maria Isabella, o suco verde mostra o poder da clorofila.

Já para as pessoas que estão no intuito de perder peso. O suco de clorofila limpa organismo de toxinas e ajuda a emagrecer. "A consequência será a perda de peso naturalmente."

Sementes como girassol, lentilha e trigo podem ser incluídas nos sucos de sua preferência.

Chás

O hortelã, o chá verde e outras ervas naturais são excelentes para quem prefere chá. O "suchá verde", por exemplo, pode ser uma boa opção com laranja lima, maçã e abacaxi. "O ideal é beber em temperatura ambiente. Caso queira pode ser consumido gelado".

André Santos, do Portal JJ

Link para reportagem: http://portaljj.com.br/interna.asp?Int_IDSecao=15&Int_ID=215705