**SMOOTHIE**

Smoothie je lahodný, hustý nápoj z rozmixovaného ovoce a zeleniny, který má blahodárný vliv na naše zdraví, a to hlavně díky vitamínům, minerálům, enzymům, stopovým prvkům a vláknině.

Pokud máte doma dítě, které je mlsné a nechce jíst zeleninu, tak právě smoothie je ideální možnost, jak toho nenásilně docílit. Vyberete-li další vhodné suroviny, výsledná chuť koktejlu nadchne i toho, kdo určitý druh ovoce nebo zeleniny zarputile odmítá.

**Co a s čím mám zkombinovat?**

Začátečník nejspíš tápe, jak na to. Neví, co si má připravit a v jakém množství, jaké potřebuje vybavení a jak je příprava smoothie časově nebo finančně náročná. Na tyto otázky se pokusíme zodpovědět.

K základním surovinám patří *ovoce a zelenina, a to čerstvé nebo mražené.* K nim lze přidat med, oříšky, mléko, chia semínka nebo jiná, zdravá semínka. Příprava smoothie je rychlá, snadná a *zvládne ji naprostý začátečník*. I ten, kdo se k vaření neumí vůbec postavit.

Variant, co a jak zkombinovat, existuje prakticky *nepřeberné množství*. Na smoothies je mimochodem lákavé a fascinující to, že nikdy nepřipravíte úplně stejný drink. Stačí malinko poupravit seznam surovin, tu něco trochu ubrat, jinde zase přidat a hle, nová příchuť je na světě!

Není jednodušší si na smoothie někam zajít?

Kdepak, domácí příprava přináší nesporné výhody. Nemusíte nikam chodit. Jen sáhnete do chladničky nebo spíže, vyberete si, na co máte chuť, a za chvíli je koktejl hotový. Pije se vždy čerstvý. Víte přesně, jaké ingredience jste použili a máte to pod kontrolou. Kdo trvá na *bio kvalitě*, může si pohlídat původ surovin a nakupovat přímo u farmářů nebo na farmářských trzích. Domácí výroba vyjde výrazně levněji, než když si půjdete podobný nápoj koupit.

Jak často se má smoothie pít?

Ovoce a zelenina jsou vynikající zásobárnou vitamínů, minerálů, fytonutrientů, přírodního barviva a dalších přírodních látek, bez kterých se naše tělo neobejde. To potvrdí každý odborník na zdravou výživu.

Pokud je váš jídelníček stereotypní a potřebujete doplnit určitý vitamín nebo minerál, třeba železo, vyrobte si smoothie ze surovin, které tento deficit pokryjí. Rozhodně je to lepší volba než spoléhat na uměle vyrobené doplňky výživy. V případě chybějícího železa doporučujeme použít baby špenát, broskev, citronovou šťávu a pro zjemnění chuti klidně i trošku medu. Tato kombinace by měla pokrýt běžnou potřebu železa.

Na druhou stranu *nelze žít pouze ze smoothies* a nahrazovat tímto fresh nápojem klasická jídla během dne, jako je vydatný oběd a zdravá večeře.

Důvodů je několik.

1.Především potřebujeme získat z potravy i bílkoviny a zdravé tuky, což ovoce a zelenina ani zdaleka nepokryje.

2.Dále je dobré mít na paměti, že koktejly z ovoce obsahují poměrně vysoké procento sacharidů, tedy přírodních cukrů, a všichni víme, že cukry bychom měli, pokud možno, raději omezovat. Už proto, že je přijímáme i jinak než jen v těchto drincích. Fruktóza a glukóza, pokud si nečistíme pečlivě zuby, může přispět k tvorbě zubního kazu.

3.Nezapomínejme ani na to, že náš trávicí trakt je přizpůsoben tomu, abychom pokrmy žvýkali, promísili je v ústech se slinami a polykali větší sousta. Ta se postupně zpracují v žaludku, odkud postupují dále. Pokud bychom výhradně pili dlouhodobě pouze smoothies, může dojít k ochabnutí některých svalů, orgánů a tělesných funkcí, což by v důsledku mohlo mít špatný dopad zdraví, bez ohledu na to, že nápoje jsou nezávadné.

Jaký vliv má smoothie na zdraví?

1.V první řadě pocítíte příliv energie, hustý nápoj vás zasytí. Budete si připadat silnější, vitálnější, zbavíte se únavy. Díky vláknině se tělo postupně zbaví škodlivých látek, které přijímáme s běžnou stravou.