

СУПЕРФУДЫ ДЛЯ ДЕТОКСА



1. СВЕКЛА

В сыром виде свекла имеет грубую клетчатку и низкий гликемический индекс* (ГИ) — 30. В отварном виде ГИ повышается до 70, поэтому не потребляйте более 80 г свеклы за раз. Сырая свекла усиливает перистальтику и способствует опорожнению кишечника, содержит витамины С и каротин. Зато термически обработанная проявляет свойства бетаина, защищающего печень от токсинов.



2. КЛЮКВА

Суперфудом клюква стала из-за бензойной кислоты, обладающей противомикробным действием. Рекомендуем мелкую, дикую ягоду, собранную вручную. Она богата витаминами и органическими кислотами. Убедитесь в отсутствии на ягодах плесени.



3. МОРКОВЬ

Сырая морковь содержит грубую клетчатку, много витамина С, каротиноидов, витамины группы В и К, имеет низкий ГИ. При варке ГИ повышается в 2 раза, но и антиоксидантные свойства увеличиваются, улучшается усвояемость лютеина — главного пигмента сетчатки глаз. Перед варкой морковь не очищайте!



4. СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Богатая растительным белком, низкокалорийная зеленая стручковая фасоль прекрасно насыщает, а ее нежную клетчатку после термообработки можно употреблять без ограничений. И главное, она будет формировать пищевой комок и очищать стенки кишечника.



5. СЕМЕНА ЧИА

Семена испанского шалфея при набухании образуют вещество, похожее на кисель, который благоприятно воздействует на стенки желудка и кишечника. За 15–20 минут до употребления залейте семена чистой водой.



6. КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Молочнокислые бактерии квашеной (ферментированной) капусты поддерживают микрофлору кишечника. И такая капуста богата аскорбиновой кислотой.



7. ЧЕРНАЯ РЕДЬКА

Горечи из растительных продуктов стимулируют выработку пищеварительных соков, ферментов, препятствуют разрастанию колоний грибков. Если вы не найдете черную, можно использовать белую или зеленую редьку**.

Суперфуды для детокса — суперпродукты для очищения организма. * Скорость, с которой углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Низкий ГИ — от 10 до 40 единиц, средний ГИ — от 40 до 70 единиц, высокий ГИ — выше 70 единиц.

** С осторожностью при гастритах и язвенной болезни.