

Luni 11 ↑1°C ↓-3°C Ninsoare	Marti 12 ↑2°C ↓-1°C Ninsoare	Miercuri 13 ↑2°C ↓0°C Ninsoare	Joi 14 ↑0°C ↓-4°C Ninsoare	Vineri 15 ↑0°C ↓-7°C Soare, nori	Sâmbătă 16 ↑-3°C ↓-9°C Soare, nori	Duminică 17 ↑-5°C ↓-10°C Soare, nori
--	---	---	---	---	---	---

SUCURI DE LEGUME SAU FRUCTE?

Ce alegem dacă vrem să slăbim și să ne revigorăm organismul?

Decizia de a slăbi este luată de foarte mulți dintre cei ce s-au înfruptat cât de mult au putut cu deliciale din farfurie, de sărbători. Fie, schimbările aduse aspectului fizic sunt vizibile chiar și cu ochiul liber, fie o nevoie accentuată de revigorare a organismului îi îndeamnă să schimbe stilul alimentar.

Din păcate, majoritatea celor aflați în această situație se îndreaptă mai mult spre raftul cu fructe și mai puțin spre cel cu legume, căzând din nou în plasa... de zahăr! De ce este mai bine să bem suc de legume decât smoothie-uri de fructe, ne spune, în cele ce urmează, dr. Horațiu Albu, specialist în nutriția ortomoleculară și master în biologia moleculară a cancerului.

Fructele conțin un anumit tip de zahăr, numit fructoză. Desigur, sunt o variantă excelentă de înlocuire a dulciurilor, pentru că spre deosebire de zaharoză, fructoza se absoarbe mai lent în sânge și are eliberare treptată de energie, făcând mai ușor de controlat glicemia. Fructele cu gust dulce, precum cireșele sau piersicile conțin mai mult zahăr decât cele cu gust astringent, cum ar fi lămâia.

„Consumul de suc de fructe bogate în zahăr poate crește foarte ușor glicemia, iar în momentul în care organismul uman primește o cantitate mai mare de glucoză, aceasta va fi depozitată în ficat și mușchi de unde este eliberată și consumată mai târziu, atunci când organismul are nevoie de energie. Lipsa fibrelor din sucurile de fructe dereglează nivelul de zahăr din sânge.

Trei porții de fructe pe zi ne feresc de diabet

Pe de altă parte, cercetările nutriționale au demonstrat faptul că trei porții de fructe zilnic ne feresc de diabet, însă consumul zilnic a unui pahar de suc de fructe crește riscul de diabet cu 24%. Fructele sunt foarte bune în alimentație, însă oamenii trebuie să fie conștienți de formele ascunse de zahăr, și așa consumat în exces de către populația României. Numai un român consumă anual 30 kg de zahăr. 75% din zaharuri se regăsesc în fructe, iar în legume în proporție de numai 25%. Desigur, vorbim de variantele neprocesate. De aceea, în curele de slăbire sunt mult mai adecvate sucurile de legume, decât cele de fructe”, spune dr. Horațiu Albu.



Cum se face cura de sucuri?

Specialiștii în nutriție ne recomandă o perioadă de adaptare de 7-10 zile, timp în care alimente precum carnea, ouăle, laptele să le eliminăm din alimentație progresiv. Urmează apoi cura de sucuri de legume propriu-zisă, caz în care se va renunța la alimente preparate termic precum și la brânzeturile fermentate. Sucurile sunt elementele de bază, fiind ușor de asimilat și antrenând o energie minimală pentru digestie. Principalul efect este axat pe trei direcții principale: detoxifiere, vindecare și refacere, astfel că după această cură corpul va fi mai curat pe interior, țesuturile inflamate își vor reveni prin acțiunea naturală a enzimelor din sucuri și se va instala refacerea celulară.

„Am gândit acest kit de detox, kitul de cinci zile, pornind de la un principiu de bază: sucurile de legume, care sunt baze, nu se combină cu sucurile de fructe, care sunt acide. De aceea, doar o zi din cele cinci este destinată consumului de suc de fructe, mai cu seamă cel de ananas, care are avantajul de a fi bogat în apă și vitamine A, B, C și E, dar și fosfor, mangan, iod, fier, calciu. Corpul se bucură timp de cinci zile de o infuzie de vitamine și minerale”, explică dr. Albu.

5 sucuri care ne ajută să slăbim rapid

■ **SUCUL DE IARBĂ DE GRÂU** – clorofila din iarbă de grâu are capacitatea de a ajunge în țesuturi, pe care le poate reînnoi. Aceasta ne-

utralizează toxinele din corp și detoxifică ficatul. În plus, contrabalansează nivelul zahărului în sânge.

■ **SUCUL DE LEGUME** – datorită cantității mici de zahăr conținut de legume, sucul acestora este un excelent accelerator de slăbire. În plus, antioxidanții din structura lor și fibrele ajută procesul de digestie și ajută la pierderea kilogramelor în plus.

■ **SUCUL DE SFECLĂ ROȘIE** – reglează cu succes oscilațiile de tensiune și detoxifică ficatul. Pe lângă acest lucru, stimulează sistemul imunitar și încurajează producția de globule roșii. Greu de crezut, dar sfecla roșie crește rezistența musculaturii în caz de efort fizic intens.

■ **SUCUL DE ANANAS** - se recomandă în combaterea obezității și vindecarea anemiei, ananasul fiind bogat în apă și vitaminele A, B, C și E, dar și fosfor, mangan, iod, fier și calciu.

■ **SUCUL DE MORCOVI** – principal efect în reducerea colesterolului, întărirea imunității și prevenirea bolilor de inimă. Totodată, vindecă cicatricile și detoxifică ficatul. Vitamina K din morcovi ajută la fixarea calciului în oase.

Sucurile de legume sunt un adevărat izvor de sănătate care aprovizionează fiecare celulă din corp cu elemente nutriționale esențiale. Principalul beneficiu oferit de consumul de suc de legume, pe lângă avantajul slăbitului rapid, este faptul că absorbția nutrienților se face mult mai rapid în sânge decât în cazul în care ar fi consumate legumele crude.

HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04



Eficiența ta în plan profesional îți cam sperie pe cei din jur. De asemenea, dacă te pregătești pentru susținerea unor examene ești avantajat, vei avea o mare putere de concentrare. Aroganța și orgoliul sunt periculoase, însă, în relația cu partenerul de viață.

TAUR 21.04 - 21.05



Te vei confrunta cu unele restricții în ceea ce privește deplasarea. Când privește starea de sănătate, vei depăși toate suferințele, toate tulburările fizice, dar nu-ți vei recăpăta pofta de mâncare. În plus, vei fi nemulțumit de propria activitate.

GEMENI 22.05 - 21.06



Colaborările pe care sperai că le vei dezvolta și vor ajunge avantajoase, și pentru care ai depus eforturi deosebite, se vor dovedi prea puțin promițătoare. Cum nu poți să renunți la ele, vei încerca să le pasezi altor persoane. Faci anumite investiții care îți pun în pericol bugetul.

RAC 22.06 - 22.07



O perioadă plină de surprize, de sensibilitate și de iritabilitate. Nimic nu îți convine și nimic nu lași nepenalizat. Cu riscul de a rupe relațiile cu prietenii la care până acum ai ținut, vei cere lămuriri, clarificări dureroase. Surprizele de la locul de muncă se referă la dispariția unor colaboratori.

LEU 23.07 - 22.08



Ai o stare de neliniște și de nemulțumire accentuate, în această săptămână. Ți se pare că viitorul tău este sumbru, că cei dragi au pretenții prea mari de la tine. Începi să te distanțezi de problemele celor din jur și preferi să fii lăsat în pace, dar pare că nimeni nu te ia în seamă.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Comportamentul critic care te caracterizează tinde să dispară. Vor exista situații în care cei din jurul tău se vor mira când te vor surprinde cerându-ți scuze. Ba chiar vei fi lăudat, cu sau fără motiv. Vei fi și mai avantajat, mai ales dacă desfășori activități ce țin de creație.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Aspectele astrale te avantajează în continuare. Nu mai amâna nimic și străduiește-te să duci la bun sfârșit proiectele pe care le-ai tot amânat până acum. Vei avea unele satisfacții în urma unor drumuri scurte. Este posibil să reușești să obții aprobările de care ai mare nevoie.

SCORPION 23.10 - 21.11



Puterea, demnitatea și ambițiile intră într-un con de umbră, pentru o scurtă perioadă. Din păcate, va reapărea starea de nervozitate și de nemulțumire, chiar dacă toată lumea te ascultă și te apreciază. Există o determinare puternică pentru obținerea unui nou job.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Nu mai ești susținut ca până acum de prietenii, dar rudele nu te lasă să renunți la ceea ce este important pentru cariera ta. Independența la care nu vrei să renunți, lipsa de diplomatie și atitudinea refractară te fac antipatic pentru șefi. Se întrevăd și niște drumuri scurte.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Apare o imensă susținere din partea unor așaziși protectori, care până acum păreau că sunt total dezinteresați de soarta ta. Ți place să crezi situații din care să reiasă cât de important ești, și ai toate șansele de partea ta. Devii din ce în ce mai puternic și asta îți dă o stare de bine.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



S-ar putea spune că zilele acestea ești un cucuritor. Persoanele de sex opus te găsesc de-a dreptul fascinant. Vei fi însoțit de un noian de sentimente ca un vârtej. Așa vei atrage tot ceea ce ai în preajmă. Instabilitatea emoțională de până acum se transformă într-o stare pur adorabilă.

PEȘTI 19.02 - 20.03



Vor apărea răsturnări de situații din care vei ieși cam fără solzișori. Vorbești prea mult și acuzi fără a avea dovezi. Cel mai grav este că la locul de muncă ai mici neșanse, iar șefii te iau în vizor. Chiar și acasă, în sânul familiei, vei avea parte de o anumită încordare și te vei lăsa de nemulțumiri.