



Sucos e Vitaminas

Delícia Natural!!

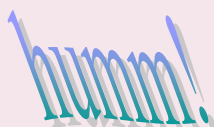


Os sucos são bebidas a base de frutas e água, rico em vitaminas e que ajudam a hidratar o organismo. A partir dessa colocação nota-se a importância de uma adequada ingestão de líquidos, o que pode se tornar mais agradável com a oferta de diferentes preparações.

Os sucos de frutas representam uma grande fonte de vitaminas, especialmente a vitamina C, presente nas frutas cítricas. Os sucos de hortaliças fazem com que o corpo absorva os nutrientes rapidamente.



As cascas de frutas são às vezes até mais saudáveis que as próprias polpas, porém elas concentram agrotóxicos. Para reduzir esse problema lave as frutas com hipoclorato ou água sanitária, diluindo 1 colher de sopa em cada litro de água e deixe na solução por 10 minutos. Após lave-as bem em água filtrada.



Propriedades dos sucos

Os sucos também são de baixas calorias. Outra ótima propriedade que os sucos possuem é a eliminação de toxinas do organismo, fazendo com que a pele fique mais suave, deixando os cabelos mais brilhantes, e o sistema digestivo relativamente regulado.

Atenção!

Os sucos industrializados possuem sódio e outros aditivos para conservação e menor quantidade de vitaminas e minerais. Prefira o natural!



O suco, ao ser preparado, deve ser consumido imediatamente para que não se perca as vitaminas.



Bebendo Saúde



No trabalho você pode consumir sucos que favoreçam o organismo quanto ao stress do dia-a-dia. O alho elimina o cansaço, melhora a visão, é indicado contra dores de cabeça e insônias.

O alecrim é indicado em casos de esgotamento cerebral, excesso de trabalho e depressão ligeira, pois além de cicatrizante é estimulante e combate o desânimo. A hortelã contém em suas folhas vitaminas A, B e C, além de cálcio, fósforo, ferro e potássio. Facilita a digestão, é calmante e anti-séptica.

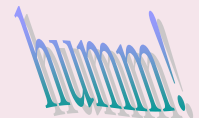
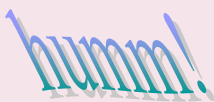
O agrião é rico em ferro, iodo, enxofre, vitaminas A, C, E e complexo B. Seus nutrientes evitam a fadiga.

O gengibre possui propriedades anti-inflamatórias, sendo considerado uma ótima solução para as dores.

O suco de salsa é utilizado para impedir a formação de gases no estômago e nos intestinos. Além de ser rica em ferro, cálcio e vitaminas.

A alface, especialmente as de cores roxa e verdes intensos, fornecem provitamina A ou betacaroteno. Também é um calmante natural, sendo indicado para insônia, ansiedade e irritabilidade.

A cenoura é fonte de vitamina E, tendo excelente ação antioxidante (evita danos aos tecidos). Ajuda no trânsito intestinal e reduz o colesterol do sangue. Também contém vitaminas A, B e C.



Suco Fortificante

Ingredientes: 1/2 xícara (chá) de agrião; 4 cenouras; 3 folhas de couve; 1/2 xícara (chá) de água.
Preparo: bater no liquidificador, coar e beber em seguida.

Suco calmante

Ingredientes: 8 folhas de alface com talos; 2 cenouras; 1/2 xícara (chá) de água.
Preparo: bater no liquidificador, coar e beber em seguida.

Suco contra o stress

Ingredientes: 2 dentes de alho; 5 folhas de hortelã; 2 colheres de sopa de alecrim.
Preparo: passe os ingredientes sólidos na centrífuga por 2 minutos. Acrescente água e volte a bater por mais 1 minuto. Coe e beba em seguida.



Fruta + Leite = Combinação Vitaminada!

As frutas com leite também são uma bela opção saudável para um lanche da manhã ou tarde rico em vitaminas e minerais.

Batido de Banana-Morango

Ingredientes: 6 morangos; 1 banana; 2 colheres de leite desnatado em pó; 1/4 copo água.

Preparo: Misturar bem no liquidificador e servir.

Batido de Banana-Laranja-Morango

Ingredientes: 6 morangos; 1/2 banana; 1/2 copo de água; 1/2 copo de suco de laranja; 2 colheres de sopa de leite desnatado em pó.

Preparo: Misturar bem no liquidificador e servir.

