

ابرنوشیدنی‌هایی برای سم‌زدایی و چربی سوزی

آبمیوه های صنعتی پاستوریزه شده و حاوی قند افزوده شده هستند و از این رو به آن اندازه که فکر می کنید، سالم نیستند. نوشیدن آبمیوه و آب سبزیجات تازه به صورت روزانه نه تنها سلامت کلی انسان را حفظ می کند، بلکه در سم زدایی و خروج سموم از بدن نیز تاثیر گذار است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از عصرایران، آبمیوه و آب سبزیجات تازه یک نوشیدنی عالی برای تامین برخی از نیازهای بدن است. این نوشیدنی ها سرشار از مواد مغذی و انرژی بخش هستند. نوشیدن آبمیوه و آب سبزیجات تازه به صورت روزانه نه تنها سلامت کلی انسان را حفظ می کند، بلکه در سم زدایی و خروج سموم از بدن نیز تاثیر گذار است. افزون بر این، آنها می توانند به روند کاهش وزن کمک کنند. در ادامه برخی از بهترین ترکیب ها برای آبمیوه و سبزیجات تازه را ارائه می کنیم. شما می توانید با نسبت دو به یک با یخ آنها را تهیه کنید.

بهترین آبمیوه ها:

سیب و گلابی

کرنبری، انگور، و آلو

سیب، گلابی، و آناناس

پرتقال و گریپ فروت

سیب و هندوانه

بهترین آب سبزیجات:

کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، و شوید

خیار، جعفری، کرفس، و زنجبیل

کرفس، کیل (کلم پیچ)، گوجه فرنگی، سیر، و ریحان شیرین

کرفس، اسفناج، کاهو، شوید، و لیمو

اسفناج، گوجه فرنگی، سیر، زنجبیل، و فلفل کاین

بهترین نوشیدنی های ترکیبی:

سیب سبز، توت فرنگی، خیار، کیل (کلم پیچ)، و نعناع

بلوبری، رازبری، کلم، خیار، و نعناع

آناناس، هندوانه، انبه، فلفل دلمه ای نارنجی

آناناس، پرتقال، هندوانه، اسفناج، و فلفل کاین

پرتقال، لیمو، لیمو ترش، و زنجبیل

فواید سلامت انواع آبمیوه و آب سبزیجات تازه

ترکیب میوه ها و سبزیجات در اسموتی یا نوشیدنی هایی قدرتمند می تواند فواید سلامت بی شماری به همراه داشته باشد و تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن برای عملکردی درست را در اختیار شما قرار دهد. میوه و سبزیجات مختلف دارای ویژگی های مختلفی هستند و می توانند نتایج متفاوتی را موجب شوند. به عنوان مثال، خیار به عنوان یک پاک کننده عالی برای بدن در نظر گرفته می شود، در شرایطی که جعفری دارای ویژگی های ادرارآور خفیف است. مایع قلیایی هندوانه اسیدها را خنثی می سازد و سموم را از کلیه ها دفع می کند. اگر در پی پاکسازی کلی بدن خود از سموم هستید می توانید خیار، هندوانه، و جعفری را با مقداری زنجبیل ترکیب کرده تا یک سمزدای قوی شکل بگیرد.

چرا آبمیوه و آب سبزیجات طبیعی؟

نوشیدن آبمیوه های تازه و طبیعی بدن را برای مصرف غذا و کالری کمتر آماده می سازد، و به کاهش وزن کمک می کند. اگر فکر می کنید آبمیوه های صنعتی که به راحتی از فروشگاه ها قابل خریداری هستند، اثری مشابه به همراه دارند، سخت در اشتباه هستید. مواد مغذی بسیاری طی فرآیند تولید این آبمیوه ها از بین می روند و محصول نهایی به اندازه آبمیوه های طبیعی و تازه سرشار از مواد مغذی نیست.

افزون بر این، آبمیوه های صنعتی پاستوریزه شده و حاوی قند افزوده شده هستند و از این رو به آن اندازه که فکر می کنید، سالم نیستند. هنگامی که آبمیوه و یا آب سبزیجات را در خانه تهیه می کنید، تمام مواد مغذی و فیبرهای موجود در آنها را حفظ می کنید و بر همین اساس از فواید آنها بهره مند می شوید.

