



На полках магазинов нередко можно увидеть бутылочки со странным названием «смузи».

Что это такое, стоит ли покупать или готовить дома такой напиток, и какую пользу для здоровья он может принести? Давайте разбираться.

Немного истории

Название «смузи» происходит от английского smoothie, которое означает сразу несколько понятий: мягкий, гладкий, приятный. Действительно, смузи – это густой однородный напиток, приготовленный из ягод, фруктов или овощей с добавлением кусочков льда, молока, чая, пряностей и других добавок.

Этот коктейль приобрел популярность в США в 1960-х годах. Предполагается, что этому поспособствовала культура хиппи, в среде которых и появилось название «смузи».

К концу 1980-х годов напиток стал производиться в промышленных масштабах и продвигаться как продукт для красоты и здоровья.

Купить или приготовить?

Диетологи считают, что лучше всего приготовить смузи дома. Почему?

1. Вы точно знаете, какие фрукты и овощи попадают в готовый коктейль. Это дает возможность изменять его состав по собственному желанию, используя свежие сезонные или замороженные продукты.
2. Вы контролируете количество сахара. Обычно при приготовлении смузи достаточно той сладости, которую дают фрукты и ягоды. Однако в коктейлях промышленного производства его добавляют дополнительно.
3. При взбивании фруктов или овощей в блендере в составе коктейля остается клетчатка, которая утоляет чувство голода и помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови.
4. Вы можете включать в смузи любые ингредиенты: йогурт, отруби, зерновые хлопья, кефир, зелень, специи и орехи.
5. Домашние коктейли всегда более привлекательны для детей – особенно, когда малыши участвуют в процессе приготовления. Если ваш ребенок не жалуется на молоко, у вас есть возможность включить этот полезный продукт в детский рацион – просто совместите молоко с фруктами в оригинальном напитке.

Как приготовить смузи дома?

Традиционный рецепт смузи очень прост: сложите все ингредиенты в блендер и смешайте до однородного состояния. У вас должен получиться напиток, напоминающий

по консистенции жидкое пюре.

Любители смузи говорят, что можно смешивать все, что угодно, с чем угодно – при условии, что у вас достаточно мощный блендер.

1. Используйте замороженные фрукты, ягоды и овощи. Вы можете заготовить их самостоятельно или приобрести в магазине. Свежемороженые продукты в герметичной упаковке сохраняют полезные вещества и доступны круглый год.
2. Используйте низкожирные ингредиенты: обезжиренное молоко и натуральный несладкий йогурт. Не стоит добавлять в смузи мороженое, сливки или сметану – напиток станет слишком калорийным.
3. Делайте полуфабрикаты для смузи: замораживайте небольшими порциями пюре из овощей, ягод или фруктов. Воспользуйтесь формами для ледяных кубиков – с их помощью легко отмерить порции и сделать многосоставной коктейль.
4. Берегите блендер: взбивая напиток, сначала наливайте жидкие ингредиенты, затем – добавляйте твердые. Орехи, семечки и хлопья отправляйте в чашу в последнюю очередь.
5. Смузи может быть теплым или холодным. Например, к фруктовому или ягодному коктейлю можно прибавить теплое молоко или чай. Обратите внимание: добавление кубиков льда делает смузи более густым.

Самое важное

Домашние коктейли намного полезнее магазинных, а ведь для их приготовления требуется всего лишь мощный блендер и фантазия.

В смузи собственного приготовления нет консервантов и красителей, меньше сахара, а фруктов и овощей больше, чем в аналогичных продуктах промышленного производства.

Сайт "Здоровая Россия"