

18 Οκτωβρίου 2016

Πώς να φτιάξετε Αποτοξινωτικό Smoothie με Σπόρους Τσία, Κουρκουμα και Ανανά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Υπάρχει τίποτα πιο δροσιστικό το πρωί από ένα ποτήρι γεμάτο ενέργεια;

Κάθε πρωί θα βιαζόμαστε, πίνουμε στα γρήγορα ένα καφέ και δεν απολαμβάνουμε γενικά τι πρωινό μας.

Αυτό λοιπόν πρέπει να αλλάξει!

Απολαύστε αυτό το Smoothie!

Συστατικά:

½ κουταλιά της σούπας κουρκουμά σε σκόνη ή φρέσκο

1 κουταλιά της σούπας Σπόρους Τσία

1 φλιτζάνι ανανά (κατεψυγμένο)

1 κουταλιά της σούπας τεμαχισμένη καρύδα (ή ψίχα καρύδας)

1 λάιμ, ξεφλουδισμένο

½ μπανάνα (προαιρετικά)

1 φλιτζάνι νερό ή νερό καρύδας

Οδηγίες:

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατέψτε μέχρι να αποκτήσουν μια απαλή υφή! Επόμενο βήμα ... Απολαύστε τον smoothie σας και αισθανθείτε τα οφέλη του!

Αποτοξινωτικό Smoothie: Οφέλη για την υγεία

Κάθε συστατικό στο smoothie είναι πολύ επωφελή για κάθε άτομο. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τις γυναίκες, καθώς απελευθερώνει τα προβλήματα κατά τη διάρκεια της περιόδου των γυναικών. Θα κάνετε τη σωστή επιλογή, αν καταναλώνετε αυτό το smoothie και παρακάτω αναφέρονται μερικά από τα οφέλη της χρήσης του.

Ο κουρκουμάς είναι ένα πολύ ισχυρό συστατικό, το οποίο χρησιμοποιείται για την αποτοξίνωση του οργανισμού, παρέχει υποστήριξη στην ισορροπία των οιστρογόνων και είναι εξαιρετικά χρήσιμος στη μείωση της φλεγμονής. Αυτό το εξωτικό μπαχαρικό βρίσκεται στη λίστα των top μπαχαρικών με αποδεδειγμένα αποτελέσματα στην υγεία του ανθρώπινου σώματος.

Γνωρίζατε ότι ο ανανάς δεν είναι απλά ένα νόστιμο τροπικό φρούτο, αλλά στην πραγματικότητα είναι εξαιρετικά ευεργετικός για το σώμα και το δέρμα σας;

Παρά το γεγονός ότι είναι καλύτερα να καταναλώνουμε λαχανικά και φρούτα νωπά, η ποσότητα των βιταμινών στον ανανά που έχει παγώσει είναι επαρκής για

τον οργανισμό κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η βήτα-καροτίνη και βιταμίνη Α θα σας βοηθήσει στην βελτίωση της όρασης. Θα αποτρέψει επίσης την πιθανότητα παθήσεων όρασης κατά τη διάρκεια της γήρανσης. Μόνο ένα ποτήρι χυμό ανανά περιέχει 75% μαγνήσιο που αναμφίβολα είναι καλό για τα οστά σας, ειδικά για τους ανθρώπους που πάσχουν από οστεοπόρωση. Αν έχετε προβλήματα ακμής η βιταμίνη C, η οποία περιέχει ο ανανάς θα λύσει τα προβλήματά σας.

Περιέχει επίσης αντιοξειδωτικά, τα οποία θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να κάνει το δέρμα σας καθαρό και υγιές.

Και τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, οι μικροί σε μέγεθος, αλλά η μεγάλοι σε θρεπτικά συστατικά, σπόροι τσία. Περιέχουν πολλά συστατικά τα οποία είναι καλά για το σώμα σας καθώς επίσης και για το μυαλό σας.

Ένα από αυτά είναι η πρωτεΐνη, η οποία μας βοηθά να παραμείνουμε υγιείς και σε φόρμα. Οι πρωτεΐνες είναι πολύ ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Στην πραγματικότητα κάθε συστατικό σε αυτή τη λίστα είναι και λόγος για τον οποίο αυτό το Smoothie είναι υψηλότερο από οποιοδήποτε άλλο.

Πηγή:Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteeppee.gr