

WODA OWOCOWA NA UPAŁY – PYCHA!



Orzeźwia, nawadnia – woda to nasz letni niezbędnik. Dietetyk Aneta Łącuchowska-Jeziorowska radzi, jak pozbawioną smaku wodę zamienić w pyszny eliksir młodości.

"Prawidłowe nawilżenie organizmu, jest kluczowe do zagwarantowania zachodzenia szeregu procesów w naszym ciele w sposób optymalny. Woda powinna być przez nas traktowana, jako niezrównany sprzymierzeniec w zapobieganiu nadmiernemu odwodnieniu" – wyjaśnia w swojej książce "Zdrowe wody" dietetyk Aneta Łącuchowska-Jeziorowska.

Dietetyk zachęca, aby bezsmakowe wody zamienić na ciekawe napoje wzbogacone smakiem różnorodnych owoców. Taki napój można potraktować również jako przekąskę.

"Ponieważ jestem zwolenniczką wykorzystywania wszystkich składników spożywczych w kuchni, polecam po wypiciu moich wód smakowych nawilżających zjedzenie wszystkich owoców i warzyw, które się w nich znalazły. W ten sposób dostarczysz sobie nie tylko dodatkową porcję wody, ale i znaczne ilości składników mineralnych oraz witamin" – zachęca.

Idealnym dodatkiem do letniej wody są wiśnie. "Skoro woda smakowa ma skutecznie nawilżać i pozytywnie wpływać na gospodarkę wodną organizmu, wybór okazał się jeszcze prostszy. Owoc wiśni składa się w ponad 80. proc. z wody, a reszta to spore ilości witaminy C, potasu i błonnika. Szczególnie potas jest w tym przypadku istotny, ponieważ nie dość, że obniża ciśnienie, to działa moczopędnie, co ma istotny wpływ na regulację gospodarki wodnej. Jedzenie wiśni, za sprawą zawartej w nich melatoniny, może też ułatwić zasypianie, dlatego polecam przed snem napić się mojej wody smakowej" – wyjaśnia w swojej książce dietetyk.



Do przygotowania takiego napoju potrzebujemy, poza wodą, garść wiśni, ogórka, melona i rozmarynu. Wszystkie składniki kroimy i zalewamy wodą, rozgniatając wszystkie dodatki.

Doskonałą propozycją jest również połączenie arbuza, melona, limonki i mięty. Ten napój z pewnością jest niezwykle orzeźwiający. "Arbuz składa się z jeszcze większej ilości wody, ponad 90 proc., niż wiśnie. Taka duża jej zawartość w owocu ma wpływ na jego właściwości nawilżające organizm, jednocześnie arbuz ma też działanie moczopędne. Dzięki zawartości potasu i magnezu wpływa na procesy związane z obniżeniem ciśnienia krwi. Potas jest także niezrównanym składnikiem mineralnym dla prawidłowej pracy nerek, dzięki czemu są one w stanie w sposób optymalny oczyścić organizm z toksyn" – wskazuje ekspert.

Zachęca, aby pić wodę regularnie, w małych porcjach przez cały dzień. "Tym sposobem organizm będzie mógł prawidłowo funkcjonować, a o bólu głowy, stawów, rozkojarzeniu czy złym samopoczuciu, czyli efektach odwodnienia, będzie można zapomnieć" – zapewnia.

Źródło: PAP