**Витаминные коктейли в холодное время года**

Коктейль из взбитых в блендере ягод, фруктов или овощей – отличный вариант для завтрака или перекуса. Такой напиток не только отлично насыщает, но и помогает похудеть, стать моложе и улучшить здоровье.

1) Для похудения обычно используют смеси овощей, а также фруктов с низким содержанием сахара. К примеру, можно приготовить такой зеленый коктейль: взбейте огурец, зеленое яблоко, пару стеблей сельдерея, пучок листьев шпината, немного красного перца и имбиря. Такая смесь способствует похудению и очищению организма. К тому же доказано, что сельдерей активизирует процесс сжигания калорий. И еще в нем много витаминов А и С, а также кальция, калия и фосфора. Шпинат тоже очень полезен. Считается, что его регулярное употребление в пищу служит профилактикой возникновения раковых заболеваний.

**Полезный совет.** Чтобы насыщение было более полным, коктейль лучше есть чайной ложкой, а не пить через трубочку, как обычно. И вовсе не обязательно использовать его только для завтрака. Им можно заменить любой прием пищи. Также помните, что в диетическом варианте смузи используют минеральную воду, натуральный йогурт, низкокалорийный кефир или соевое молоко.

2) Сохранению молодости способствуют ягодные коктейли. Смешайте горсть замороженных ягод (можно использовать смородину, чернику, вишню, клубнику), по 2 столовые ложки ростков пшеницы и льняного семени, 100 г охлажденного йогурта или кефира. В составе такого смузи витамин Е, замедляющий старение, жирная кислота Омега-3, защищающая от солнечного излучения, и один из самых эффективных антиоксидантов – витамин С. Он необходим для выработки коллагена, отвечающего за эластичность кожи. Его недостаток приводит к появлению морщин.

 **Интересный факт.** Клетчатка и сахар из коктейля медленно усваиваются организмом, в отличие от свежевыжатых соков, которые вызывают быстрый рост уровня глюкозы в крови. Кроме того, в смузи используют продукты полностью, тем самым резко увеличивая количество полезных веществ, поступающих в организм.

3) Укрепить иммунитет поможет витаминный смузи. Лучше всего его пить с утра, чтобы получить заряд бодрости на весь день. Очистите от кожуры 2 киви, половину лимона и апельсин, насыпьте треть стакана миндаля. Чтобы было не слишком кисло, ложку меда. Этот смузи богат веществами, укрепляющими иммунитет и борющимися с инфекциями: витамином С и бета-каротином. А миндаль содержит много цинка, усиливающего защитные функции организма.

4) Этот коктейль полезно пить за час до занятий спортом, перед интенсивными нагрузками. Смешайте 2 банана, 1 столовую ложку порошка какао, 2 столовые ложки арахиса, 2 столовые ложки ростков пшеницы, 1 чайную ложку корицы, 1,5 стакана питьевого йогурта. Бананы поставляют углеводы и обеспечивают энергией, они богатые калием, который необходим для укрепления сердечной мышцы и нормализации давления. Железо, содержащееся в ростках и корице, увеличивает уровень кислорода в крови, что предотвращает появление усталости во время тренировок.

 **Полезный совет.** Чтобы сделать любой смузи более полезным и питательным, добавьте в него льняное семя (содержит жирные кислоты Омега-3, Омега-6 и Омега-9, белок и пищевую клетчатку), овсяные отруби (содержат клетчатку, способствуют очищению сосудов и понижению уровня «плохого» холестерина), конопляное семя (отличный растительный белок, 20 аминокислот, Омега-3, Омега-6, цинк, магний, калий). Также можно добавить протеин.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!