Зеленые коктейли для здоровья.  
  
В последнее время все большую популярность в вопросах похудения и улучшения здоровья набирают, зеленые коктейли. Зеленый коктейль- чудесный напиток способный очистить организм, привести тело в тонус, улучшить общее и эмоциональное самочувствие, лучшая находка для человека с лишним весом. Многие люди, имея в своем рационе такой продукт часто замечают, что становятся счастливыми и энергичными. Сегодня мы расскажем, что же такого загадочного в этом зеленом напитке, чем обусловлена его популярность и почему он оказывает настолько благоприятное влияние на наш организм.  
  
Зеленый коктейль – это питательная смесь, состоящая из фруктов (ягод,овощей) и зелени приготовленная с помощью взбивания в блендере. Зелень для напитка применяется абсолютно любая - это может быть шпинат, базилик, укроп, петрушка или  салат. Считается, что более вкусные коктейли получается с использованием нейтральной зелени, такой как шпинат или салат, однако некоторым людям предпочтительна своеобразная гаммой вкусов. Выбирать зелень лучше исходя из личных предпочтений. Соотношение фруктов и зелени в таком коктейле должно быть примерно 60:40. Также вместо фруктов можно использовать овощи или ягоды. Смешивать овощи и фрукты не рекомендуется. В коктейль также добавляется вода, чтобы он не получился слишком густым, как кашица или пюре.Напиток можно применять как на завтрак, так и на обед и ужин, как вместо полноценного приема, так и в дополнение.  
Причины по которым данный напиток дает положительный эффект на организм:  
1. Хлорофилл.  
Основной причиной полезности такого напитка является хлорофилл, который содержится в зелени. Хлорофилл является уникальным продуктом солнечной энергии. Это самый настоящий лексир молодости, так как в нем присутствуют антиоксиданты ,омолажиающие и останавливающие процесс старения. Также в нем содержится магний, который в свою очередь улучшает нервную и сердечно-сосудистую системы. Хлорофилл благоприятно влияет на кровеносную систему, повышая выработку гемаглобина, очищая кровь и улучшая доставку крови к внутренним органам. Хлорофилл имеет свойство уничтожать вредное воздействие свободных радикалов, защищая организм от болезней, в том числе онкологических.Кроме всего вышеперечисленного он укрепляет имунную систему и является природным лекарством для желудочно-кишечного тракта.  
2.Клетчатка.  
Овощи, использующиеся в приготовлении, богаты клетчаткой. Клетчатка, как и хлорофилл, содержит в себе много полезных качеств. Одним из таких является замедление всасывания глюкозы, что в свою очередь помогает нормализовать уровень инсулина в организме.Также клетчатка обладает очищающим свойством, выводит шлаки и токсины,предотвращая риск развития заболеваний и оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья в целом.  
3.Витамины.  
Зеленый напиток особо обогащен витаминами и минералами, содержащимися в овощах и фруктах.Витамины являются важной потребностью организма, так как это лучшее средство для укрепления иммунитета и здоровья всех органов.Недостаток витаминов, особенно осенью или весной, может негативно сказываться на здоровье человека.  
4.Ощелачивание.  
Самый щелочной продукт из всех существующих - зелень.Такой ощелачивающий продукт способен эффективно восстанавливать кислотно- щелочной баланс, тем самым способствует нормализации обмена веществ и сбрасыванию лишнего веса.  
Данные свойства активизируют и улучшают работу организма, наполняют тело энергией и ощущением легкости.Особенно зеленые коктейли полезны для людей,которые хотят похудеть,ведь это одно из самых эффективных средств в борьбе с лишним весом.Начинать принимать такие коктейли лучше с малого,чтобы не перегрузить желудочно-кишечный тракт, так как за продолжительное время питания термически обработанной пищей будет тяжело переваривать столько питательных веществ сразу. Как только организм привыкнет к такому виду питания, он начнет работать как часы, исчезнут проблемы с пищеварительным трактом, нормализуется вес.  
5 рецептов наивкуснейшего полезного зеленого напитка:  
Рецепт No1.Состав коктейля: банан,мята,лист салата,малина,вода.  
Рецепт No2. В составе используется вода, петрушка,огурец,укроп.  
Рецепт No3. Состав коктейля: вода, базилик, шпинат, яблоко, апельсиновый свежевыжатый сок.  
Рецепт No4.Составляющее: огурец, помидор, вода, укроп и петрушка.  
Рецепт No5.Состовляющее: листья подорожника, мята, банан, черника,вода, салат.  
Противопоказания к применению.  
Естественно, как и любой другой продукт питания, зеленый коктейль имеет противопоказания. Применение такого рода напитка исключительно индивидуально, так как у некоторых  людей может возникнуть аллергическая реакция на его компоненты.К тому же содержание большого количества витамина К способствует сгущению крови, поэтому все зависит от состояния здоровья человека.  
Подводя итоги, выделим следующие плюсы зеленых коктейлей:  
-  содержат в себе много полезных веществ;  
- надолго насыщают организм, не оставляя тяжести в животе;  
- легки и быстры в приготовлении;  
- помогают избавиться от избыточной массы тела;  
- излечивают и предотвращают большинство заболеваний, в том числе раковых;  
- у зеленых коктейлей приятный и насыщенный вкус;  
- универсальны в своем составе, смешиваешь ингридиенты как пожелаешь.