

## **Skuteczne oczyszczanie. Warzywa i owoce- ich ukryte moce**

Sportowcy coraz częściej sięgają po wyszukane i drogie produkty spożywcze, bogate w substancje bioaktywne pozytywnie wpływające na zdrowie i wydolność fizyczną. Tymczasem, zamiast produktów sprowadzanych z dalekich krajów można wykorzystać łatwo dostępne na naszym rynku świeże owoce i warzywa (np. jabłko, marchew, burak).

Świeże owoce i warzywa są najzdrowszymi naturalnymi produktami, zawierającymi bardzo ważne dla organizmu składniki odżywcze, w tym witaminy. Najcenniejsze są warzywa i owoce w postaci surowej, gdyż zawierają aktywne enzymy i inne biokatalizatory. Każda żywność w określonych warunkach może wykazywać działanie lecznicze, podobnie jest w przypadku świeżo wyciskanych soków owocowych i warzywnych oraz owocowo-warzywnych. Świeże soki alkalizują i odtruwają organizm oraz wzmacniają odporność. Z korzyścią dla zdrowia poleca się samodzielne przygotowanie soków. Zakupione w sklepach często zawierają substancje dodatkowe, służące przedłużeniu terminu ważności oraz wzmocnieniu „koloru” i słodkiego smaku.

Sportowcy mają zwiększone zapotrzebowanie na witaminy, między innymi ze względu na nasilone ich straty (np. z potem). Trening fizyczny zwiększa zapotrzebowanie na witaminy antyoksydacyjne (A, karotenoidy, C, E), które wpływają na inaktywację wolnych rodników. Witaminy i minerały aktywnie uczestniczą w procesach biochemiczno- fizjologicznych. Hipowitaminozy powodują zaburzenia homeostazy ustroju, których konsekwencją jest ogólne obniżenie zdolności wysiłkowych. Przeciwutleniacze, w tym witamina C, zawarte w sokach owocowych i warzywnych ograniczają ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych, na które szczególnie narażeni są sportowcy po intensywnym wysiłku fizycznym.

Soki owocowe i warzywne w naturalny sposób zwiększają wydolność i efektywność treningu sportowego. Tego typu legalne wspomaganie zdolności wysiłkowych opiera się na substancjach pozyskiwanych wprost z natury (bez sztucznych dodatków i słodzików) i nie powoduje skutków ubocznych. Szwajcarska piramida żywieniowa dla sportowców wskazuje, że jedną porcję owoców i warzyw w ciągu dnia można zastąpić 200 ml niesłodzonego soku owocowego lub warzywnego. Rozcieńczone soki owocowe i warzywne doskonale sprawdzają się po treningu, w celu wyrównania gospodarki wodno- elektrolitowej i równowagi kwasowo-zasadowej. Ponadto witaminy i minerały z soku świeżo wyciśniętego są szybciej przyswajane niż z surowych warzyw i owoców.

Szczególnie cenne są soki zielone, stanowiące bogate źródło bioaktywnych składników, w tym witamin i minerałów oraz chlorofilu i aktywnych enzymów. Składniki te przyspieszają oczyszczanie, odtruwanie i odnawianie krwi, a ponadto ułatwiają trawienie oraz alkalizują i podnoszą siły witalne organizmu.

Ponadto, soki są doskonałą metodą na oczyszczenie organizmu. Dieta oczyszczająca oparta m.in. na sokach owocowo-warzywnych ma na celu usunięcie toksyn z organizmu. **Nadmiar toksyn** w organizmie jest powodem chorób, słabego zdrowia oraz pogorszenia psychicznej i fizycznej kondycji. Toksyny w organizmie gromadzą się na skutek działania metali ciężkich (ołów, rtęć, kadm), pestycydów i rozpuszczalnych odpadów organicznych gromadzonych w tkance tłuszczowej oraz zmian w mikroflorze jelit. Zatem szkodliwe produkty przyjmowane są przez organizm z wodą, żywnością i powietrzem. Największym problemem jest sposób odżywiania, brak regularności w spożywaniu posiłków, a przede wszystkim obecność w jadłospisie produktów wysokoprzetworzonych. Celem diety oczyszczającej jest dostarczenie organizmowi niezbędnych składników, które wpłyną na regulację przemiany materii oraz pozbycie się z organizmu toksycznych złogów. Dieta ta, jest niskokaloryczna, opiera się głównie na produktach z dużą zawartością błonnika pokarmowego. Produkty w diecie oczyszczającej cechują się niskim i średnim indeksem glikemicznym, co sprawia, że organizm zaczyna zużywać tkankę tłuszczową i pozbywa się nagromadzonych w niej szkodliwych produktów. Jednym z wielu przykładów diety oczyszczającej jest dieta sokowa oparta na jedzeniu lekkostrawnych posiłków i wypijaniu dziennie ok. 0,5-1 l świeżo wyciśniętych soków owocowych i/ lub warzywnych (np. z jabłkami, owocami cytrusowymi, marchwią, burakami, selerem, pietruszką). **Żeby efekty diety oczyszczającej były** zadowalające, należy wyeliminować kawę, herbatę, alkohol i papierosy. Z posiłków wyklucza się też żywność przetworzoną, tłuszcze, cukry złożone i białka.

Należy pamiętać, że detoks przeznaczony jest tylko dla osób zdrowych. Dieta oczyszczająca nie jest wskazana dla dzieci oraz kobiet w ciąży i okresie karmienia piersią. Przeciwwskazaniem do jej stosowania są również choroby układu pokarmowego i układu moczowego.

Soki lepiej jest przygotować w blenderze kielichowym niż w sokowirówce, ze względu na mniejsze straty błonnika pokarmowego.

Propozycje soków owocowych i warzywnych:

- szpinak, jabłko, banan, kiwi, imbir (120,7 kcal w porcji)
- marchew, burak, jabłko (110,1 kcal w porcji)
- marchew, jabłko, banan (130 kcal w porcji)
- marchew, pietruszka, jabłko, imbir (93,9 kcal w porcji)

Wybrane, ważne dla sportowców, mikroskładniki zawarte w sokach:

Beta-karoten (marchew): prowitamina witaminy A, jest silnym przeciwutleniaczem, wymiatającym wolne rodniki, obniżającym ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów.

Witamina C (kiwi, szpinak, pietruszka): wpływa na wzrost i regenerację komórek oraz produkcję kolagenu (w tkance łącznej) i regenerację tkanek. Bierze udział w syntezie

hemoglobiny i erytrocytów oraz adrenaliny. Jest silnym przeciwutleniaczem, zwiększającym absorpcję tlenu i produkcję energii na drodze przemian tlenowych. Jej niedobór obniża wydolność fizyczną.

Potas (banany, kiwi): wraz z sodem kontroluje równowagę płynów ustrojowych oraz wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni.

1. Bennett P., Barrie S., Faye S.: Dieta oczyszczająca, Diogenes, Warszawa 2003
2. Dieta warzywno- owocowa wspiera leczenie chorób cywilizacyjnych. Food Forum 2015, 1 (7), s. 20 (artykuł redakcyjny)

Aleksandra Pięta

