SUCO

Energia Pura

Bem-vindo ao e-book Suco - Energia Pura.

Vou expor os seguintes assuntos:

Guia para fazer um suco perfeito
Suco puro ou suco com polpa
A ciência do suco
A importância da fibra
Porque beber e não comer
Como o suco ajuda seu corpo
Sucos e desintoxicação
E se você não estiver pronto para começar a fazer sucos?
Desintoxicando com o suco
Sucos e saúde intestinal
Limpeza dos rins
Benefícios de uma limpeza dos rins
Receitas para uma limpeza dos rins
Sucos antioxidantes
Reduzir o Envelhecimento
Receitas Anti-idade
O Suco e a energia
Bebidas energéticas
Sucos para Energia
Suco caseiro ou industrializado
Os sucos não são produzidos da mesma forma
Possíveis problemas com sucos engarrafados
Sucos feitos em seu processador
Os benefícios do suco
As Muitas Vantagens do Suco
Melhores frutas e legumes para sucos
Melhores legumes para sucos
As melhores frutas para sucos
Fazendo substituições
As melhores substituições para sucos
Receitas para sucos

Além dos sucos
Não jogue a polpa fora!
Como usar a polpa
Receitas com polpa
Porque um estilo de vida saudável é importante
Viver mais energicamente
Desenvolvendo bons hábitos

Boa leitura.

Ronaldo Silva
RSPVirtual
Autor | Editor | Produtor

Imagens: freepik.com

Guia para Fazer um Suco Perfeito

Guia para fazer um suco perfeito

Você já tentou fazer suco? Se sim - Isso é ótimo, porque o suco tem muito a lhe oferecer que beneficiará sua saúde e seu bem-estar. O suco pode fazer você se sentir melhor de muitas maneiras. É importante, entretanto, entender como funciona o suco, e este livro o ajudará a começar, e como evitar as armadilhas comuns do suco. Você também encontrará muitas receitas de sucos, algumas especificamente voltadas para ajudar com certas preocupações de saúde.

Sua mãe provavelmente lhe disse repetidamente: "Coma as verduras e legumes". Talvez você tenha escondido o espinafre debaixo do purê de batata. As crianças fazem isso. Agora, porém, você sabe como é importante comer mais frutas e verduras para ter uma saúde ideal. Eles são conhecidos por reduzir o risco de certos tipos de câncer, doenças cardíacas, colesterol alto e pressão arterial alta. Eles têm vitaminas e minerais que você precisa para permanecer saudável e cheio de energia.

É um simples fato que quanto mais frutas e vegetais você come, mais você desfruta dos benefícios. Você deve comer mais de cinco porções por dia. Isso parece quase impossível, não é mesmo?

É aqui que entra o suco. Nem sempre podemos consumir todas as frutas e verduras que precisamos. O suco concentra o produto para que um copo possa servir como o equivalente a vários pedaços de frutas e vegetais. O suco facilita o aproveitamento dos benefícios das frutas e legumes. É assim que funciona:

Um espremedor extrai todo o líquido e descarta todo o resto. Assim, o que lhe resta é suco de frutas e vegetais altamente concentrado. Um liquidificador amassa as frutas ou legumes inteiros, mas deixa a fibra. Vamos falar mais sobre a diferença entre suco e mistura, porque ambos têm seus benefícios.

Este livro lhe mostrará como incorporar o suco ao seu estilo de vida. Os sucos podem servir como um substituto de refeição, mas você também precisa de alimentos sólidos.

Suco puro ou suco com polpa

Hoje em dia, as pessoas estão se tornando mais conscientes dos efeitos que os alimentos que consomem têm sobre seu corpo. Este é definitivamente um passo na direção certa. Todos os estudos das últimas décadas indicam que muitos de nós estamos alimentados em excesso e subnutridos. Estamos comendo os alimentos errados.

À medida que a preferência por sucos ganha força, é importante discutir a diferença entre sucos e misturas.

O suco, como já discutimos, separa o suco das fibras, deixando você com uma forte concentração de nutrientes à base de plantas. Seu corpo recebe uma injeção pesada de vitaminas e minerais.

A mistura processa toda a fruta ou legume, simplesmente criando uma forma diferente da mesma coisa. Você mistura uma cenoura, você bebe uma cenoura, embora em forma líquida, batida. Ela não é concentrada, como o suco. Ela retém, no entanto, toda a fibra necessária que o suco remove.

O suco proporciona uma nutrição mais concentrada. Você usa mais produtos para obter esse copo de suco, por isso é mais caro. A mistura dá a você todos os benefícios do produto, junto com a fibra. Ambos têm seus usos, dependendo do que você está tentando alcançar.

Como regra geral, a quantidade de frutas e legumes necessários para um copo de suco lhe proporcionará três copos de smoothies (batida) de mistura. Como a mistura retém fibras, o que retarda a

absorção de açúcar na corrente sanguínea, a mistura pode ser uma excelente opção se você estiver observando sua ingestão de açúcar. Quando você mistura, você também pode adicionar diferentes tipos de alimentos ao misturador, como iogurte ou nozes.

Tanto o suco quanto a mistura são uma excelente maneira de consumir mais frutas e vegetais. Se você está se sentindo fraco, é uma grande oportunidade de colocar alguns vegetais e frutas em seus comedores pequenos e finos. Na verdade, se eles ajudarem no processo de suco, é provável que se tornem mais interessados em comer tudo isso.

O suco e a mistura permitem que você use produtos que estão prontos para murchar. Entretanto, um ou outro pode ser melhor para certos tipos de frutas e vegetais. Vamos ver que tipo de produto é melhor suco ou misturado. Qualquer um dos métodos lhe dará algum benefício, mas há momentos em que um método é melhor, embora todas as frutas e verduras possam ser misturadas.

Para sucos de frutas, experimente mamão, todas as frutas cítricas, maçãs, abacaxis e uvas.

Para misturar, frutas menos suculentas funcionam melhor, tais como abacates, bananas, pêssegos, todas as bagas e mangas. É claro, você pode escolher mais de uma para uma mistura saborosa.

Para sucos de vegetais, experimente tomates, pepinos, aipo, verduras de folhas verdes e couve.

Use legumes com muita fibra para misturar, como couve, espinafre e qualquer abóbora. Adicionar alguns cítricos à sua couve ou espinafre pode remover um pouco do amargor. Sempre que misturar, lembre-se de adicionar água, leite de coco ou iogurte.

A Ciência Do Suco

A ciência do suco

O suco é uma das tendências de saúde de mais rápido crescimento e mais populares. Sabemos que vegetais e frutas frescas são necessários à nossa saúde. Eles contêm as vitaminas e enzimas que nosso corpo precisa para se manter saudável.

O suco fresco é uma excelente maneira de contrabalançar nossa dieta ocidental, que é desafiada pela nutrição. Açúcares e farinhas processados, gorduras insalubres e alimentos carregados de colesterol transformaram nossos corpos outrora saudáveis em sombras fracas de seus antigos "eus". Em vez de sustentar nossa saúde, nossa dieta moderna está aumentando nossa vulnerabilidade a doenças e está nos esgotando a energia necessária.

Quando se adiciona a falta de exercício e toxinas ambientais à equação, o suco certamente fornece uma arma necessária contra o estilo de vida atual.

Legumes e frutas frescas podem ajudar a colocar nossa saúde de volta nos eixos. Eles devem ser o sustentáculo de nossa dieta, desfrutados de maneiras diferentes a cada dia. Todos nós podemos nos beneficiar com o aumento da ingestão de produtos frescos.

A boa notícia é que o suco nos proporciona uma salubridade concentrada. Conseguimos mais benefícios à saúde em um copo de suco do que poderíamos obter comendo uma maçã ou uma laranja. O que não é imediatamente evidente é que o suco de nossos produtos rouba a eles - e a nós - as fibras de que precisamos para nos mantermos saudáveis.

A natureza pretendia que mordêssemos sua rica recompensa. O suco remove a fibra dos produtos. Com efeito, separa todas essas vitaminas e antioxidantes gloriosos da fibra. E a fibra é uma parte importante de uma dieta saudável.

A importância da fibra

A natureza embala a energia e os nutrientes em alimentos frescos com fibra. A fibra desempenha muitos papéis importantes em nossa saúde:

Portanto, frutas, legumes e fibras são uma coisa boa, mas o suco as separa. De certa forma, um espremedor pode "processar" os produtos da mesma forma como os alimentos processados têm seus nutrientes removidos. O que significa que o espremedor está processando o alimento em vez do nosso próprio sistema digestivo. Entretanto, nosso corpo absorve os nutrientes muito mais rapidamente sem a fibra contida.

O suco de frutas, é claro, contém frutose, um açúcar natural. No entanto, nosso corpo não consegue distinguir entre os açúcares naturais e não naturais, de modo que um desejo constante por suco doce pode na verdade levar ao ganho de peso em vez de perda de peso.

Não há como negar que os sucos fornecem calorias densas em nutrientes que nosso corpo anseia. É por isso que o suco é tão benéfico. Ele nos permite especialmente desfrutar dos benefícios de vegetais saudáveis que, de outra forma, talvez não tocássemos.

Por exemplo, você pode não apreciar o sabor de couve ou espinafre e, assim, evitar comer esses legumes importantes. Entretanto, quando eles são batidos junto com outros ingredientes, você obtém o benefício destes alimentos poderosos de uma maneira muito agradável.

Entretanto, a menos que você esteja fazendo uma limpeza de curto prazo (discutiremos limpezas em outro capítulo), esteja ciente de que o suco deve se tornar parte de um estilo de vida mais saudável, mais robusto. Ele não deve substituir todas as refeições por qualquer período de tempo. É uma das melhores maneiras de obter toda a nutrição de que precisamos para obter o máximo de saúde e energia.

Por exemplo, 2 xícaras de suco de cenoura (muito viável) tem a equivalência nutricional de 8 quilos de cenoura. Com certeza você não quer comer esses dois quilos de cenoura de uma só vez, enquanto você pode desfrutar de duas xícaras facilmente.

No entanto, você ainda precisa de fibra quando está fazendo suco. Isso significa que, junto com o suco, você deve estar comendo alimentos ricos em fibras, como frutas e vegetais frescos, aveia e legumes como lentilhas e feijão. Estes alimentos são o complemento perfeito para sua dieta de suco. O suco é maravilhoso quando usado como "fast food", uma refeição rápida, muito potente e nutritiva.

Por que beber e não comer?

Ao invés de comer seus produtos, você fica com apenas líquido para beber. Lembra-se daquela escareadora de frutas cítricas que sua avó costumava espremer um copo de suco de laranja fresco para você? A vovó estava espremendo suco. É claro que os espremedores percorreram um longo caminho desde então, embora a pequena engenhoca da vovó ainda possa vir a calhar.

Por que o suco é mais importante hoje do que nunca? Porque, infelizmente, uma dieta ocidental típica consiste em até 60% de alimentos processados. Isso é mais da metade! Trinta por cento da nossa dieta são carnes e laticínios, que fornecem as proteínas necessárias, mas precisamos mais do que proteínas para nos manter saudáveis.

Você pode notar que sobra exatamente 10% para frutas e vegetais. Não é o suficiente. Nossos corpos não têm o equilíbrio alimentar adequado. Isso pode ser bom quando se tem 12 anos de idade e é composto de energia pura. Mas quando você chega à parte norte de seus vinte e poucos anos, seu corpo começa a pagar um preço alto.

Como o suco ajuda seu corpo

Os alimentos à base de plantas consistem em micronutrientes, as vitaminas e minerais que você precisa para agir e sentir o melhor de si. Estes micronutrientes ajudam a proteger contra doenças e a prevenir infecções. Mesmo que você tenha herdado genes divinos, você precisa mantê-los. Seus pais podem ter lhe dado ouro puro, mas ele se transformará em ferrugem se você não der ao seu corpo o combustível que ele requer.

O Suco permite que você "reinicialize" para uma saúde melhor. Não importa em que condição você esteja, a hora de começar é

agora. O suco é a melhor maneira de desintoxicar seu corpo, melhorar seu sistema imunológico, começar a perder peso, aliviar qualquer problema intestinal e desfrutar de mais energia do que você pensava ser possível.

Sucos e desintoxicação

Nosso corpo tenta se desintoxicar todos os dias quando usamos o banheiro ou o suor. Ele sabe o que fazer, mas quando não lhe damos o combustível que precisa, ele não consegue fazer um trabalho adequado. Nossa pele, nosso fígado e nossos rins são ferramentas para eliminar toxinas. Mas um estilo de vida insalubre pode dificultar o trabalho.

A poluição, as drogas, o álcool e uma dieta pobre podem criar uma sobrecarga de toxinas dentro de nós. E quando nosso corpo não consegue eliminar as toxinas naturalmente, ele começa a armazená-las, causando sérios problemas de saúde ao nosso sistema imunológico, tecidos e órgãos.

Somos comedores naturais de plantas. Nossos antepassados recolhiam todas as plantas e bagas que conseguiam todos os dias. Caçar um pouco de carne acontecia com muito menos frequência. E nada foi processado. Hoje, passamos de uma dieta baseada principalmente em plantas a consumir cada vez mais alimentos, carnes e gorduras processadas.

Mais de 30% dos homens e mulheres sofrem de obesidade enquanto ainda carecem de nutrientes vitais. Como já assinalamos, eles são alimentados em excesso e subnutridos. Nós desejamos açúcar e gorduras, e não há problema. Celebramos com bolo e nos solidarizamos com um sorvete. Uma fatia ocasional de cheesecake não faz mal. No entanto, este tipo de comida pode se tornar um hábito e nós nem nos damos conta

disso. Encomendamos uma pizza porque todos os outros fazem. Isto deixa nossa saúde em sério risco.

O suco não só nos dará uma chance de luta, como também nos acostumaremos com o sabor de várias frutas e sucos de vegetais, como começaremos a cobiçá-los. Temos a mesma sensação de satisfação ao beber sucos deliciosos que costumávamos ter ao nos acostumarmos a comer uma batata frita. É quando começamos a sentir e a parecer melhor.

Você pode começar devagar. Como disse o grande filósofo chinês Lao Tzu: "Uma viagem de mil milhas começa com um único passo". Comece sua jornada com um copo pela manhã no seu café e coma bem pelo resto do dia. Quando se sentir pronto, você pode tomar um copo de suco para substituir uma refeição inteira. Você ainda precisa de fibras e proteínas, portanto não confie no suco para todos os seus nutrientes, a menos que você esteja fazendo uma limpeza de suco a curto prazo. Discutiremos isso separadamente.

E se você não estiver pronto para começar a fazer sucos?

Talvez você não se sinta preparado para o suco. Você pode gostar do conceito, mas não está totalmente disposto a renunciar ao hambúrguer no almoço, a entrega da pizza quando chegar em casa e aqueles aperitivos enquanto assiste ao jogo.

Tudo bem. A decisão é sua. No entanto, este é o momento em que você pode precisar mais de um copo de suco. Enquanto você está consumindo todas essas toxinas, sua energia está atrasada. Você não está se sentindo tão bem quanto poderia. Por que não dar ao seu corpo a munição de que ele precisa e uma chance de luta? Com pelo menos um copo de suco concentrado por dia, de preferência mais, a nutrição adicional pode ajudar a neutralizar algumas das toxinas. Portanto, se for necessário, coma essa pizza.

Considere também a possibilidade de tomar um copo de suco concentrado.