

POUŽÍVAT ROZUM, TO JE HLAVNĚ (A ZDRAVĚ)

Středa, 6. června 2018

Například když nahradíme olivový olej kokosovým, protože se jedná o superpotravinu, konzumujeme větší množství nasycených mastných kyselin. A buďme-li proteinově tyňky kvůli vysokému obsahu proteinu, zapomeneme na jejich vysoký obsah cukru. Věrobači neustále uvádějí na trh nové a nové doplňky které je

obsahují. Recepty na supersmoothie nebo dokonalé supersnůdaně se na internetu jen hemžou.

Všec tohle označené nesměrně máte zříkavě, kteří se pak domnívají, že superpotraviny jsou lepší, protože se jim prodejci neustále přemlouvají nové a nové (a dražší) produkty - různé exotické dárky; a přitom jsou zdravě

prospěšnější stejně jako například ovoce a zelenina, které však stojí zlomek ceny superpotraviny.

Přímě označené některých

točto druh ovoce a zeleniny se často argumentuje, že mají "extra" zdravě prospěšnější vlastnosti.

Ověřte si neuvěřitelně, jak to fakticky je "že" například jedno například červené jablko obsahuje tolik antioxidantů, jako 13 druhů ovoce z kůstovnice (škaldy)!

Všech potravin, které lze označit názvem superpotravina,

není jednotná. Adá se sem například červené, špenát, borůvky, chia seměna, mladší ječmen, nepřežená kakaová boby, citrusy, některé ryby, ořechy, seměna (konopí, lněná, slunečnicová, melounová, dýňová) a lužiny (fazole, čočka, sója), z exotického ovoce je to například

avokádo, granátové jablko, chia seměna, keju ořechy, kokosový olej, mango, kiwi, řasy (chlorella, spirulina), quinoa a zmiňované kůstovnice (škaldy (goji)). A plno dalších. A ty ceny!

KUPOJETE, JSTE SUPERPOTRAVINY?