

POUŽÍVAT ROZUM, TO JE HLAVNÍ (A ZDRAVĚ)

Středa, 6. března 2018

Například když nahradíme olivový olej kokosovým, protože se jedná o superpotravinu, konzumujeme větší množství nasycených mastných kyselin. A buďme-li proteinově tyčinky kvůli vysokému obsahu proteinu, zapomeneme na jejich vysoký obsah cukru. Většobci 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 již k dispozici, které se pak domnívají, že superpotraviny jsou lepší, protože se jim prodejci neustále přetvářejí nové a nové (a dražší) produkty - různé exotické dárky; a přitom jsou zdravé

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 zdravé prospěšné vlastnosti.

Ověřte si neuvěřitelně, jak to fakticky je. Že například jedno například červené jablko obsahuje tolik antioxidantů, jako 13 druhů ovoce z kůstovnice. Až!

Všech potravin, které lze označit názvem superpotravin,

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

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

KUPOJETE, JSTE SUPERPOTRAVINY?