منها البقدونس والملفوف..خبيرة تغذية تتحدث عن أكثر العصائر فائدة!

أوضحت اختصاصية التغذية إيرينا بيساريفا لقناة "زفيزدا" الروسية أن الخبراء يفضلون العصائر الطازجة، لأنها سهلة الهضم للغاية، ولا تحتوي إلا على السكريات الطبيعية في تركيبتها.

وقالت الخبيرة: "اختاروا الفواكه الطازجة والناضجة فقط للعصير. اغسلوا الخضار والفواكه جيدًا. من الأفضل تناول العصائر الطازجة مباشرة في غضون 15 دقيقة بعد التحضير، وإلا ستفقد قيمة المعادن والفيتامينات في وقت لاحق".

تعتبر طبيبة التغذية العصائر الطازجة من الجزر والملفوف والبقدونس والبرتقال أكثر فائدة.

يحتوي عصير الجزر على كمية كبيرة من البيتا كاروتين ويقوي الجهاز العصبي. لامتصاص أفضل، يمكنك إضافة قطرة من زيت الزيتون إلى كوب من العصير. إذا قمت بعمل دويتو من الجزر وعصير التفاح، فإن هذا المشروب سيعطي المزيد من الطاقة.

وأضافت أنه لعصير الملفوف تأثير جيد على الهضم، والأمعاء السليمة هي مفتاح المناعة الجيدة. يحتوي هذا المشروب على كمية كبيرة من الأحماض الأمينية، وله تأثيرات مضادة للميكروبات. مشيرة إلى أن الملفوف الطازج يخرج السموم ويطهر الجسم منها

أوصت الأخصائية بشرب عصير مصنوع من البقدونس الطازج، حيث يحتوي على كمية كبيرة من الكلوروفيل، مما يساعد على تشبع الدم بالأكسجين، وتحسين أداء الكبد والجهاز القلبي الوعائي. بالإضافة إلى ذلك، فإن البقدونس غني بمضادات الأكسدة.

وعصير البرتقال الأكثر شعبية - يشكل حاجزًا في الجسم ضد البكتيريا والفيروسات. قالت خبيرة التغذية إن البرتقال غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف. تساهم البيئة الحمضية التي تشكلها في الجسم في الامتصاص الكامل والسريع للحديد، كما تعمل على تطهير الأغشية المخاطية للفم والمعدة.