

# Cât de sănătoase sunt smoothie-urile și când devin bombe calorice - Interviu

**De ceva vreme ai început să-ți faci acasă smoothie, pentru că știi că legumele și fructele care intră în componența unei astfel de băuturi sunt sănătoase? Dacă până acum nu consumi fructe sau legume crude e un pas înainte. Altfel, nu neapărat.**

Potrivit **nutriționistului Camelia Olteanu**, sunt de preferat fructele și legumele întregi, crude, pentru abundență de fibre. În plus, atunci când acestor băuturi li se adaugă zahăr, miere sau siropuri - cum e cel de agave, considerat sănătos - pot deveni adevărate bombe calorice. De altfel, și în absența acestora băuturile respective conțin multe calorii.

Mai mult, pentru anumite segmente de populație, aceste băuturi sunt chiar contraindicate, a mai spus nutriționistul pentru **Ziare.com**.

***Opiniile cu privire la smoothie-uri sunt împărțite: unii cred că acestea sunt "sănătate curată", în timp ce alții susțin că nici nu ar fi potrivite pentru toată lumea, că ar trebui băute doar de către copii și bătrâni. Care e adevărul?***

Băutura cunoscută sub numele de smoothie este un lichid cu o consistență cremoasă, obținută prin amestecarea fructelor crude sau/și legumelor crude cu apă, gheață, produse lactate, semințe, fructe uscate, fructe oleaginoase, zahăr, miere sau alți îndulcitori, într-un blender.

Din punctul meu de vedere, fructele și legumele ar trebui mâncate și nu băute. În cazul în care consumăm fructe și legume ca atare, neprelucrate, putem beneficia de proprietățile fibrelor întregi, nemaruntite în blender, și anume: reglarea digestiei, combaterea constipației, controlarea glicemiei, reducerea colesterolului sanguin, scăderea riscului cancerului de colon.

Deoarece fibrele ajunse în stomac își măresc volumul sub acțiunea lichidului gastric, induc senzație de sațietate și au rol în prevenirea obezității.

Dacă se preferă smoothie-urile, se pot introduce semințe, cereale integrale sau fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale etc.) care vor mări conținutul în fibre naturale.

## **Sunt contraindicate în vreun caz?**

Pot fi consumate de toată lumea, inclusiv de copiii care refuză să facă efortul a mânca fructe crude și salate sau de persoanele în vârstă, care au probleme cu dentiția și nu pot mesteca fructele sau legumele în stare proaspătă.

Acest tip de aliment-băutură va fi însă consumat cu prudență de persoanele care au unele afecțiuni: gastrită, ulcer, colon iritabil, suprapondere, obezitate, predispoziție pentru calculi renali.

### **Zahărul conținut în mod natural de fructele care intră în componența unui smoothie poate fi o problemă?**

Chiar dacă la prepararea smoothie-ului nu se vor adăuga zahăr, miere, fructoză sau diverse siropuri considerate foarte sănătoase, gen sirop de arțar, de agave etc. (și care aduc un surplus de calorii, făcând băutura să devină o bombă calorică), în contextul cantității substanțiale de fructe din compoziție, tot sunt bogate în calorii.

Cantitatea de fructe la o gustare nu ar trebui să depășească 200 g, echivalentul unui măr, a unei banane sau a unei portocale de mărime medie. Dacă mai adăugăm lapte, fructe uscate și nuci, conținutul caloric crește și mai mult.

### **Există fructe sau legume care nu ar trebui incluse în aceste băuturi?**

Multe băuturi au în compoziție legume cu frunze verzi, gen spanac, țelină, pătrunjel, mărar, dar acestea conțin o cantitate apreciabilă de oxalati, care măresc riscul apariției calculilor renali.

### **Ce efect are un smoothie băut pe stomacul gol, la prima oră?**

Putem consuma o astfel de băutură dimineața, pe stomacul gol, dacă nu suferim de afecțiuni ale stomacului și dacă nu optăm pentru varianta foarte rece. În general, apa sau celelalte lichide ar trebui băute la o temperatură apropiată de cea a camerei.

Consumat dimineața, smoothie-ul ne hidratează, ne mineralizează, ne vitaminizează și ne ajută să avem un scaun regulat. Însă același efect îl obținem și consumând un fruct sau o salată de crudități.

### **Dar seara, consumat în loc de cină, de către cineva care își dorește să slăbească, ce efect are?**

Beneficiile aduse dimineața nu se potrivesc și seara, deoarece energizarea adusă va induce insomnie, iar kaloriile conținute vor predispuce la îngrășare.

### **Poate ține un smoothie locul unei mese? Care e cea mai potrivită parte a zilei în care să fie consumat?**

Putem consuma smoothie-urile dimineața sau la gustările de la mijlocul dimineții și după-amiezei când, fiziologic, apare o ușoară hipoglicemie și suntem tentați să

consumăm glucide care se absorb ușor. Sunt mai sănătoase decât biscuiții, covrigii, înghețata, ciocolata etc.

**Oamenii activi, care au nevoie de o extra-porție de energie, ar trebui să le consume? Vârstnicilor le sunt recomandate?**

Pentru persoanele normoponderale și care au un necesar energetic ridicat sunt recomandate aceste băuturi. La fel și pentru persoanele în vârstă.

**Ce ar fi bine să conțină aceste băuturi?**

Toți consumatorii acestui gen de băutură ar trebui să se axeze pe acele materii prime pe care organismul lor le tolerează, cu gust, miros și culoare preferate.

Să se acorde însă atenție provenienței materiilor prime și a spălării cu atenție a fructelor și legumelor utilizate.