**Zielone koktajle, czyli domowe sposoby na urozmaicenie diety małych i dużych**

**Bomba witaminowa, szerokie zastosowanie od metod przemycania warzyw w diecie najmłodszych, przez wzbogacanie diety sportowców, aż po żywienie kobiet ciężarnych. O czym mowa? Na to pytanie odpowiada ekspert z Centrum Dietetyki Stosowanej w Giżycku.**

Aktualnie wszelkiego rodzaju koktajle i smoothie stały się tak popularne, że możemy je kupić w wersji gotowej nie tylko w restauracjach i marketach, ale nawet w wakacyjnych budkach z lodami. Ile mają wspólnego ze zdrowym żywieniem?

– Rzeczywiście domowe koktajle mogą być bardzo dobrym pomysłem na wzbogacanie i urozmaicanie diety dzieci – najważniejsze, żeby temat atrakcyjnie przedstawić – radzi Małgorzata Pomykała z CDS w Giżycku.

Maluchy niechętnie jedzą warzywa, więc możemy zaproponować im różne wersje kolorystyczne:

– pomarańczową, na bazie marchewki, z dodatkiem cytrusów,

– fioletową, na bazie czarnych jagód, z dodatkiem buraka,

– żółtą z bananem i dodatkiem selera naciowego,

– zieloną z truskawkami i szpinakiem.

Przygotowując koktajle, warto wziąć pod uwagę sezonowość produktów lub korzystać z mrożonek bogatych w składniki odżywcze. W przypadku sportowców dobrze w koktajlu uwzględnić dodatkowe zapotrzebowanie energetyczne, dlatego przydatne będą płatki zbożowe, nasiona, pestki, orzechy i masło orzechowe. W zależności od potrzeb sportowca do koktajlu można dodać odżywkę białkową lub białkowo–węglowodanową.

– Koktajle znalazły również zastosowanie w żywieniu przyszłych mam, jako alternatywa dla drugiego śniadania czy przekąska, głównie ze względu na dodatek zielonych warzyw liściastych, stanowiących źródło kwasu foliowego (np. szpinak, jarmuż). Koktajle owocowo–warzywne sprawdzają się też w żywieniu osób chorych, osłabionych, z małym apatytem, ponieważ umożliwiają podaż gęstego kalorycznie posiłku w stosunkowo niewielkiej objętości – mówi specjalistka z CDS.

Ponadto koktajle zyskały dużą popularność wśród osób odchudzających się. I rzeczywiście przy zachowaniu odpowiedniego doboru produktów i odpowiedniej ilości mogą stanowić urozmaicenie diety redukcyjnej. Ale czy należy je uwzględniać w jadłospisie za wszelką cenę, nawet jeśli osoba odchudzająca się preferuje pokarmy stałe i nie odpowiada jej płynna konsystencja śniadania? Niekoniecznie. Kanapka na śniadanie w diecie redukcyjnej może być równie dobrym, a nawet lepszym wyborem.

Kanapka z mozzarellą i szynką parmeńską (409 kcal):

• Mała grahamka (ok. 60g)

• Pół kulki sera mozzarella (ok. 60g)

• Plaster szynki parmeńskiej (ok. 15g)

• Mała łyżeczka czerwonego sosu pesto (10g)

• Sałata lub dowolne kiełki

• Pomidor

Zielony koktajl bananowo–truskawkowo–orzechowy (553 kcal):

• Szklanka mleka 3,2% tłuszczu (250ml)

• Banan (ok. 120g)

• Garść truskawek (ok. 70g)

• Garść szpinaku (ok. 25g)

• Łyżka miodu (ok. 20g)

• Łyżka masła orzechowego (ok. 30g)

Powyższy przykład pokazuje, że koktajl, który pozornie może nam się wydawać bardziej „dietetyczny” niż kanapka, może mieć więcej kalorii.

Oczywiście koktajl można przygotować w wersji bardziej „odchudzonej”, wykluczając lub zmniejszając ilość najbardziej kalorycznych składników, w tym przypadku masła orzechowego i miodu. Jeśli koktajl ma mieć „dietetyczny” charakter warto też kontrolować ilość produktów węglowodanowych, takich jak np. płatki żytnie czy owsiane oraz produktów takich jak: pestki, nasiona chia, orzechy, awokado.

– Kolejną sprawą, na którą warto zwrócić uwagę jest jakość gotowych koktajli i smoothie dostępnych w marketach, restauracjach i budkach z lodami. W przypadku gotowych koktajli kupowanych w sklepach sprawa jest dość prosta, bo aby upewnić się, że są przygotowane z warzyw i owoców, wystarczy przeczytać skład, który producent ma obowiązek umieścić na opakowaniu – mówi ekspert z CDS i dodaje, że jeśli chodzi o koktajle zamawiane w restauracjach, dobrze jest sprawdzić, czy skład został przedstawiony w karcie lub zapytać kelnera – szczególnie w przypadku osób z alergią, (np. na orzechy, które łatwo możemy w koktajlach znaleźć).

Najgorzej sprawa wygląda w przypadku koktajli, które wybieramy jako „zdrowszą” alternatywę lodów w budce. W rzeczywistości często są to desery na bazie rozpuszczonych lodów, natomiast jako smoothie możemy dostać mix zagęszczonych soków owocowych z ogromną ilością dodanego cukru. Może zatem lepiej wybrać gałkę tradycyjnych lodów i cieszyć się ich smakiem? Zdaniem specjalistów z koktajlami jest jak z innymi produktami spożywczymi – trzeba zachować zdrowy rozsądek i umiar.

Jaki koktajl wybrać zależnie od potrzeb?

• Dla dzieci witaminowy koktajl fioletowy: w szklance mleka zmiksować garść truskawek świeżych lub mrożonych, garść czarnych jagód świeżych lub mrożonych, pół ugotowanego buraka i płaską łyżeczkę miodu.

• Dla sportowców energetyczny koktajl z kakao i daktylami: w szklance mleka zmiksować banana, łyżkę kakao, 5 suszonych daktyli, łyżeczkę masła orzechowego i łyżkę płatków owsianych.

• Dla kobiet w ciąży koktajl odżywczy ze szpinakiem: w szklance kefiru zmiksować świeże lub mrożone owoce: garść malin, garść truskawek, garść borówek, garść czarnych jagód, pół banana, łyżkę pestek dyni, garść szpinaku i garść jarmużu (z jarmużu wyciąć twarde części, w razie potrzeby gęstość regulować wodą niegazowaną).

• Dla osób odchudzających się sycący koktajl z bromeliną: w szklance jogurtu naturalnego zmiksować 2 plastry świeżego ananasa, 2 łodygi selera naciowego, garść czarnych jagód i łyżkę otrębów pszennych.

Smacznego!