

“JUICING”, LA FORÇA DELS SUCS



El juicing és el procés mitjançant el qual extraïem el suc de fruites, verdures i altres vegetals. En l'actualitat, associem aquest procés a una dieta sana i equilibrada que consisteix en mesclar i prendre diferents tipus de suc de fruites i verdures. El juicing avui en dia s'ha constituït com la base de moltes dietes per perdre pes i es qualifica com a un mètode recomanat i saludable.

Consumir fruites i verdura proporciona un bon estat de salut i de la forma física. Aquesta forma de mesclar en suc fruites, verdures i vegetals, ens permet consumir aquests aliments de forma còmoda.

Beneficis del juicing

Hi ha uns beneficis si consumim aquestes fruites i verdures en forma de suc, que si ho fem de forma sòlida:

- Ingerint suc ajudem al nostre sistema digestiu a absorbir una gran quantitat dels nutrients que contenen, i molt més ràpid que prenguéssim els mateixos aliments de forma sòlida. Aquest facilitat per absorbir nutrients és perquè quan extraïem el suc de la fruita o vegetal trenquem les seves fibres.
- El suc de determinats vegetals ens poden ajudar a la reconstrucció de les mucoses que es troben al nostre aparell digestiu. Per tant,

pot ajudar-nos a solucionar alguns casos de gastroenteritis, colitis o altre tipus d'inflamació intestinal.

- Està clar que beure'ns un suc és més còmode que no pas menjar les cinc fruites i verdures que se'ns recomana que ingerim al dia.
- Podem utilitzar una gran quantitat de combinacions de fruites i verdures, que ens pot ajudar a consumir altres tipus que no ens fan el pes en altres circumstàncies. L'aportació de diferents nutrients al nostre cos sempre ens beneficiarà.
- SI cuinem les verdures estem perdent part dels seus nutrients. Quan més alta sigui la temperatura i el temps de la cocció, major serà la pèrdua de nutrients. Si ingerim aquestes fruites i verdures fresques en forma de suc, aprofitarem la totalitat de vitamines i minerals que contenen.
- Expressar les fruites i verdures provoca que el nostre sistema digestiu alliberi una major quantitat d'àcids. Aquests, aconseguen dissoldre bona part dels productes de rebuig que es generen a l'organisme per ser expulsats del nostre cos.