



## Суперфуды: вкусные рецепты с чудо-ягодами асаи и годжи

Антиоксиданты, витамины, питательные вещества — все в этих ягодах

Мы завершаем серию материалов о суперфудах и напоследок рассказываем о самых полезных в мире ягодах — асаи и годжи. Что в них хорошего? Как сделать их частью своего сбалансированного рациона? Отвечаем на эти вопросы.

Что нужно для достижения своей лучшей формы? Регулярные тренировки и сбалансированное питание — ключ к желаемым результатам. Если хочется получить их максимально быстро, попробуйте дополнить блюда своего рациона такими продуктами, как суперфуды — в них мало калорий и в то же время много полезных питательных веществ. Вы уже знаете, как готовить **киноа** и **семена чиа**, что делать со **спирулиной** и **черным рисом**, но обратить внимание стоит и на такие суперпродукты, как ягоды годжи и асаи — они тоже способны на многое.

Начнем с годжи. Эти красно-оранжевые ягоды известны многим поколениям народов

Азии. Они верили, что в годжи — секрет долголетия. Сейчас, когда свойства ягод годжи уже изучены, хорошо известно, чем они полезны:

1. Во-первых, высоким содержанием белка. На каждую столовую ложку ягод приходится 1 г этого вещества, а это немало!

2. Во-вторых, витаминами А и С — второго в ягодах особенно много, гораздо больше, чем в цитрусовых.

Ягоды годжи отлично сочетаются с другими ягодами, а также с фруктами, а соединить их можно в смузи, готовить которые легко и быстро.

Ягоды асаи внешне напоминают нам смородину, по вкусу же одни ее сравнивают с черникой, другие — с виноградом. Растет эта ягода на пальме асаизейро в Бразилии, где уже давно радует местных жителей своими невероятными свойствами и большой пользой для здоровья. В чем она заключается?

1. Асаи — продукт с самым высоким содержанием антиоксидантов в мире. По концентрации этих веществ, защищающих организм от вредного внешнего воздействия, асаи опережает чернику — в 3 раза, клюкву — в 4, виноград — в 10. Поэтому в Америке асаи прозвали ягодой молодости.

2. Чудо-ягодами асаи делает еще и то, что они способны дать организму много энергии. В асаи больше белка, чем в курином яйце, — на 100 г ягод приходится около 4 г протеина, а также поразительно много полезных углеводов — в 100 г асаи их примерно 37 г.

Несмотря на свою экзотичность, годжи и асаи для нас все-таки доступны — если не в свежем виде, то в сушеном; также из них делают порошки и капсулы, которые можно добавлять в свои блюда и насыщать их полезными веществами.

Что можно приготовить с ягодами годжи и асаи? Делимся тремя рецептами с этими суперфудами.

## “Иммунный” напиток с годжи, апельсином и куркумой



Ингредиенты: 3 ст. л. сушеных ягод годжи, 2 апельсина, ½ ч. л. куркумы, 1 стакан воды или кокосовой воды, ¾ стакана льда.

Смешайте все ингредиенты, кроме льда, в блендере на высокой мощности. Когда масса станет однородной и жидкой по консистенции, добавьте в блендер лед и измельчите его содержимое еще раз.

## Каша с асаи



Ингредиенты: ½ стакана нарезанной тыквы, ½ стакана нарезанной папайи, 200 г ягод асаи, 1 банан, 1 стакан миндального молока, 1 ч. л. корицы

Оставьте несколько ягод, кусочков папайи и банановых кружков для посыпки блюда, а остальное смешайте в блендере до получения кашеобразной массы. Перелейте ее в миску и подавайте с отложенными асаи, папайей и бананом сверху.

## Молочный коктейль с асаи



Ингредиенты: 100 г ягод асаи, 50 г черники, ½ граната, 100 мл молока

Вкусный напиток для защиты здоровья готовится всего пару минут — нужно достать из половинки граната зерна, смешать их в блендере с черникой и ягодами асаи, затем залить молоком и снова взбить.

Хотя все эти рецепты очень просты, получившиеся напитки и блюда могут принести организму столько пользы! Заботьтесь о своем здоровье, выбирая для своего сбалансированного рациона только лучшие продукты — это поможет вам всегда быть в форме.