



## Смузи - это вредно?

Специалисты раскритиковали «полезный» напиток

Популярный напиток смузи, основанный на измельченных в блендере овощах и фруктах, в последнее время рекламируется как необходимый для мужчин и женщин, стремящихся снизить вес. Так ли это на самом деле?

Соки и смузи, которые показываются по телевидению и продаются в готовом виде в магазинах, содержат очень много сахара, и с ними мы получаем в разы больше калорий, чем если бы съели овощ или фрукт в свежем виде.

Как [установили](#) исследователи британской программы BBC «Trust Me I'm a Doctor», после употребления только лишь одного смузи наблюдается значительное уменьшение количества антиоксидантов, главная задача которых заключается в защите организма на клеточном уровне, в том числе от воздействия свободных радикалов.

Стоит отметить, что речь в программе шла о готовых соках и смузи, которые можно приобрести в магазине и которые позиционируются производителями как полезные напитки. Такие выводы не относятся к смузи, [приготовленным самостоятельно](#) из натуральных продуктов.