



Consumați sucuri naturale si „bio” pentru că nu au „E-uri”

de Angelica Cobzaru in Nutritie pe 7 Mai 2009, 00:00 Tipareste



- Produse Felicia
- Carte
- Muzica
- Interviu
- Cover Story
- Destine
- Sanatate
- Nutritie
- Sport
- Gastronomie
- Retete
- Diete
- Spiritualitate
- Familie si casa
- Mama si copilul
- Casa si gradina
- Vedetele familiei
- Relatii
- Monden
- Divertisment
- Vedete
- Frumusete
- Moda si Stil
- Ce e nou in lume
- Mapamond
- Cultura
- Turism
- Psihologie
- Stiinta
- Paranormal
- Scrisori
- Intrebari
- Raspunsuri
- SOS
- Animale de companie

Revista Felicia va ofera:



CITEȘTE ȘI ...

- » **Profitați de fructele toamnei!**
- » **Ai un comportament alimentar sănătos toamna?**
- » **Biscuiți cu gelatină alimentară de vită**
- » **Amarantul, un nume prețios pentru un aditiv periculos**
- » **Să fim atenți la aromele artificiale!**
- » **Ciocolată caldă cu stabilizatori**
- » **Ce au în comun biscuiții cu vopsea de păr?**
- » **Etichetele ne vorbesc despre calitatea produsului**
- » **Fierul, esențial pentru organism**
- » **Menține-te în formă după 40 de ani!**
- » **Carența de seleniu provoacă infarct**

Sucurile au invadat magazinele. Oferta este atât de bogată, încât de multe ori nu stim spre ce să ne orientăm. Dar atenție! Într-o proporție foarte mare, în magazine găsim sucuri acidulate, colorate, care nu sunt recomandate a fi consumate zilnic și în cantități mari. Ele conțin coloranți periculoși și îndulcitori care dau dependență sau care ne dau impresia că băutura este excelentă și nu putem trăi fără ea.

Haideți să deschidem mai bine ochii și să vedem și altă față a lucrurilor. Să ne uităm mai atent la sucurile din rafturile magazinelor. Vom descoperi că, printre sucurile dăunătoare organismului, găsim și unele bune sau foarte bune.

Cele mai sănătoase sunt sucurile naturale

Sucurile naturale sunt acelea pe care ni le putem face singuri, din fructe. Storcem două-trei portocale sau punem în mixer mere, pere, piersici, gutui sau orice alte fructe pe care le avem în casă și obținem cel mai natural și mai sănătos suc. Nu trebuie

să ne fie teamă de efectele nocive ale E-urilor.

Si dacă le putem obține atât de ușor, de unde există această modă generală de a apela la sucurile din comerț, acidulate și colorate? Ele nu aduc niciun beneficiu organismului. Consumul acestor sucuri ne balonează, ne face să ne simțim mai irascibili (mai ales cele care conțin cofeină sau ciclamati), iar în plus crează dependență. De aceea este recomandabil să consumăm sucuri naturale. E adevărat că ne trebuie puțin timp ca să le preparăm, dar dacă acest lucru ne displace putem să le achiziționăm și din magazine. Există sucuri naturale în bidoane din plastic, mai ales în supermarketurile care se respectă.

Sucul natural nu are un termen de valabilitate mare. Ideal ar fi să-l facem și să-l consumăm imediat sau, dacă îl facem într-o cantitate mai mare, să îl punem la frigider. Chiar și așa, mai mult de 24 de ore nu-și păstrează prospețimea.

Tocmai aceasta este caracteristica de bază a sucurilor naturale: sunt obținute din fructe stoarse, fără niciun adaos care să le ajute să se mențină pe termen lung și trebuie consumate ca atare și cât mai repede.

O altă variantă sănătoasă: sucurile „Bio”

Cu siguranță că mulți se întreabă care este diferența dintre sucurile naturale și cele „Bio”. La o primă vedere, nu ne dăm seama ce le face diferite, pentru că, la urma urmei, ambele categorii de sucuri sunt naturale și nu conțin coloranți.

Este însă o diferență: sucurile naturale sunt cele care nu au niciun un conservant și au un termen de valabilitate foarte mic (maximum 24 de ore, dar la frigider), iar sucurile „Bio” sunt cele obținute din ingrediente naturale produse din agricultură ecologică, care au un termen de valabilitate mai mare, dar nu pentru că au E-uri periculoase, ci doar conservanți naturali, obținuți din agricultură ecologică.

Mai mult, produsele „Bio” trebuie certificate de un organism de control, care are obligația să verifice dacă într-adevăr ingredientele folosite sunt naturale și provin din agricultura de tip ecologic.

Vă recomandăm câteva sucuri „bio”

Suc Eden Bio Smoothie Piersici - Morcov (Eden Natur Pur)

Ingrediente: piure de piersici (35%), suc de portocale (25%), suc de morcovi (24,5), piure de banane (15%), suc de lămâie (0,5%). Produs din agricultură

Empatia înseamnă... îngăduință

Empaticul abordează comunicarea cu ceilalți printr-o atitudine pozitivă, manifestând blândete, cu o voce caldă, veselă, iar atunci când dorește să-și impună un punct de vedere recurge la un ton ferm, argumente întemeiate, și nu la argumente și păreri ieftine. Folosindu-ne de simțuri, ascuțindu-ne spiritul de observație,...



CAMELIA MUNTEAN

[continuare](#)

Horoscop



Gemeni

21 Mai - 21 Iunie

Te implici energic într-o mulțime de lucruri. Totuși, capacitatea ta de concentrare este sub nivelul obișnuit, așa...



[Toate zodiile](#)

Cele mai citite

CARTE



[Boli și disfuncții ale organismului - de la bătăături la gută](#)

SPORT



[Abdomen plat prin exerciții simple](#)

SANATATE



[5 sfaturi pentru o inimă sănătoasă](#)

SANATATE



[Cum scăpăm de transpirația excesivă?](#)

CUVANT INAINTE



[Empatia înseamnă... îngăduință](#)

CASA SI GRADINA



[Materiale pufoase și moi pentru decorul de toamnă](#)


ecologică controlată.

 Suc bio de pere cu apă plată (IMS Hollinger)

Ingrediente: suc de pere (obținut prin presare directă, nu concentrat), apă.

 Suc de rodie Bio (Biota)

Ingrediente: ceai alb (1,0 g/litru), extract de rodie 27,5%, concentrat de agave 7%, amestec de alte sucuri 6% (piure de pere, suc de aronia). Pasteurizat.

 Suc de mere cu apă minerală (IMS Hollinger)

Ingrediente: suc de mere obținut prin presarea directă, nu concentrat), apă, acid carbonic. Produs obținut din agricultura ecologică.

Recomandări

Oferta de sucuri de pe piață este foarte bogată. Nu ne putem plânge că dorim să bem un suc si nu avem de unde alege. Însă trebuie să optăm pentru sucurile sănătoase. Vă recomandăm sucurile naturale pentru că sunt cele mai bune, mai ales că ele asigură un aport de vitamine ridicat, indispensabil echilibrului organismului. Costurile de obținere a acestora nu sunt mari, trebuie doar să ne orientăm spre fructele de sezon, care ajung să aibă prețuri accesibile.

Sucurile „Bio” pot fi si ele consumate în siguranță, fără teama de aditivi. Deocamdată însă, la noi nu există un interes sporit pentru sucurile „Bio”, poate si din lipsă de informare, dar si din cauza faptului că prețurile acestora sunt puțin mai mari comparativ cu cele ale sucurilor acidulate si cu mulți coloranți.

Ti-a placut acest articol?

Aboneaza-te la newsletter si saptamanal te vom tine la curent cu cele mai importante informatii!

email

ABONARE



Adauga comentariu:

Nume

E-mail

500 caractere disponibile



Cod confirmare

trimite

Cele mai comentate



CARTE

[Exista viata dupa moarte?](#)



CARTE

[Vinde care fara medicamente, numai cu Felicia!](#)



VEDETE

[Daniela Gyorfii isi doreste din toata inima sa aiba copii](#)



PARANORMAL

[Cum sa ne aparam de farse](#)



CUVANT INAINTE

[Mereu alături de voi](#)



Televiziune

Antena 1
Antena 2
Antena 3
Antena International
EuforiaTV
GSP TV

Zic

Sa
Fir
Jui
Gă
Gr

Internet

NEWS
antena3.ro
jurnalul.ro
ghimpele.ro
videonews.ro
intactnews.ro

EN
an
an
an
vd

© Acest site este parte a INTA

Ultimele comentarii

[Luca 23:43Iar el i-a zis :Adevarat iti spun...](#)

[buna seara, cum as putea sa intru in posesia...](#)

[Te admir foarte mult si sunt sigura ca in final vei...](#)

[Daniela,nu credeam vreodata ca voi ajunge sa te...](#)

Sondaj

Ce metoda folosesti pentru a-ti pastra inima sanatoasa?

- ☐ eviti consumul de alcool
- ☐ mananci peste de cel putin doua ori pe saptamana
- ☐ limitezi cantitatea de sare si grasimi
- ☐ adaugi in meniul zilnic fibre si legume
- ☐ faci miscare

voteaza

» rezultate sondaj



AFLA MAI MULTE

Calculator de greutate ideala

Înălțimea: cm

Masa: kg

Calculeaza »



© Copyright 2009 www.revistafelicia.ro. Toate drepturile rezervate.
© Powered by [Gazeta Online](#), [3Waves Net](#) & [AM design](#)