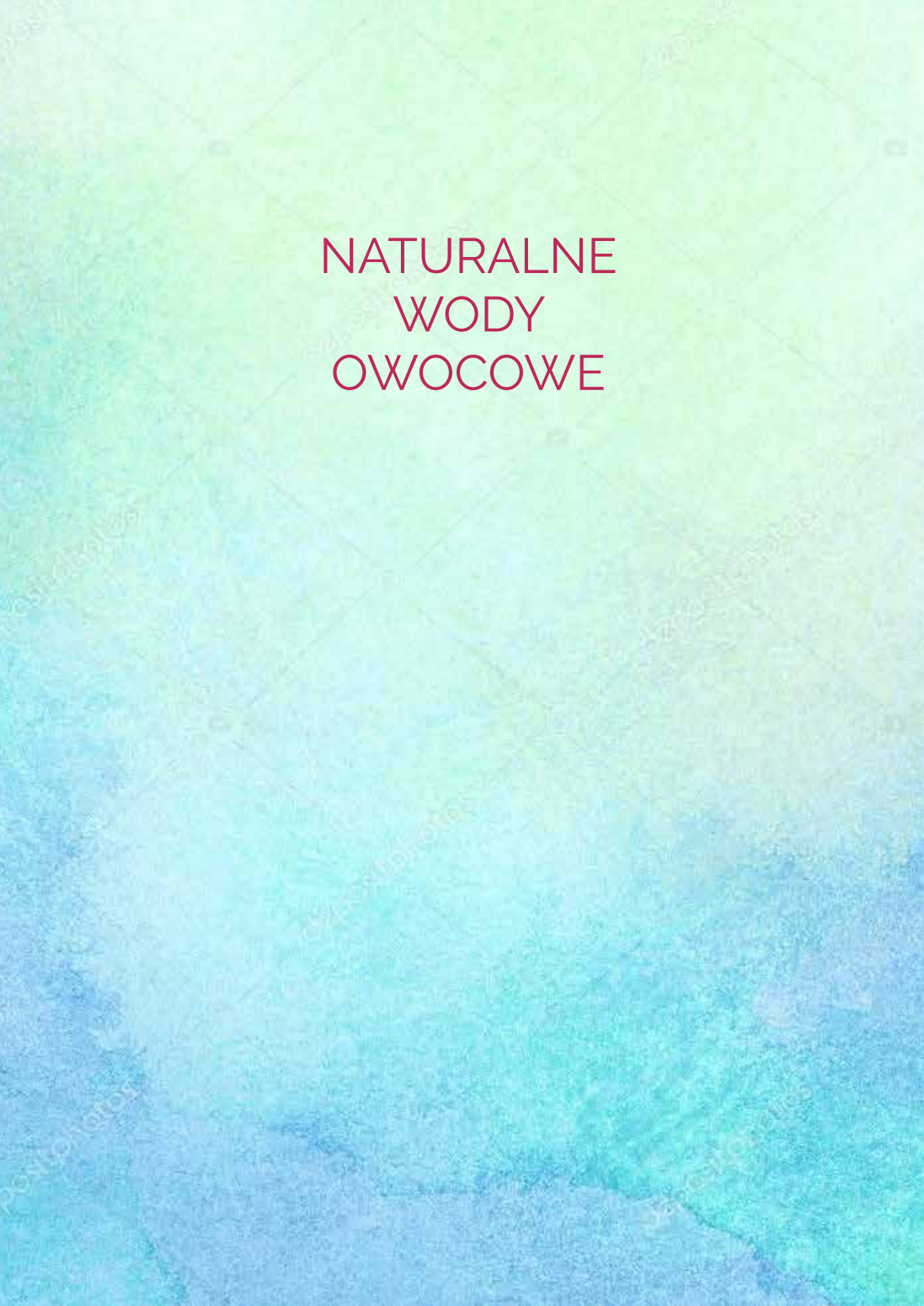




NATURALNE WODY OWOCOWE



Susan Marque

NATURALNE WODY OWOCOWE



Jak prawidłowo wykonać energetyczne,
oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-252-7

Tytuł oryginału: *Fruit Infused Water: 98 Delicious Recipes for Your Fruit Infuser Water Pitcher*

Copyright © 2015 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Mamy i Taty



SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
--------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA SZTUKA ZAPRAWIANIA WODY OWOCAMI

ROZDZIAŁ 1 Piękno wody	17
ROZDZIAŁ 2 Naturalne smaki	29
ROZDZIAŁ 3 Samodzielne wykonywanie owocowych napojów	43

CZĘŚĆ DRUGA PRZEPISY

ROZDZIAŁ 4 Napoje jednoskładnikowe	57
ROZDZIAŁ 5 Napoje o właściwościach odświeżających	71

ROZDZIAŁ 6	Napoje o właściwościach oczyszczających	85
ROZDZIAŁ 7	Wody o właściwościach antyoksydacyjnych	99
ROZDZIAŁ 8	Napoje bogate w witaminy	113
ROZDZIAŁ 9	Napoje o właściwościach energetyzujących	127
ROZDZIAŁ 10	Napoje ziołowe	141
ROZDZIAŁ 11	Innowacyjne kombinacje smakowe	155
ROZDZIAŁ 12	Napoje musujące	169
ROZDZIAŁ 13	Fantazyjne napoje inspirowane słodyczami	183
ROZDZIAŁ 14	Owocowe przekąski	195
Podziękowania		209
Źródła		211
Dodatek A: Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka		217
Dodatek B: Konwersje wag		219
Spis przepisów		223
Spis składników		227

Jak korzystać z tej książki



Woda zaprawiana owocami została zaprojektowana tak, by zapewnić szybkie i łatwe wprowadzenie do samodzielnego przygotowywania wody z owocami. Na stronach tej książki poznasz podstawy zaprawiania i korzyści jakie może ono przynieść twojemu ciału.

Na stronie ... dowiesz się, które **SKŁADNIKI** są zalecane oraz te, które nie przynoszą efektów.

Strona ... zawiera zalecenia dotyczące rodzaju **WODY** używanej do zaprawiania.

Jeśli **CHCESZ ZACZAĆ OD RAZU**, w rozdziale 3 „Samodzielne wykonywanie owocowych napojów” na stronie ..., znajdziesz proste instrukcje.

Gdy nauczysz się korzystania ze swojego **URZĄDZENIA DO ZAPRAWIANIA WODY**, będziesz gotów by przejść do rozdziału 4, „Napoje jednoskładnikowe”, na stronie ...

By przejrzeć przepisy na **WODĘ ZAPRAWIONĄ OWOCAMI** przejdź do rozdziałów od 5 do 11.

Jeśli szukasz rekomendacji dotyczącej zakupu urządzenia do zaprawiania wody, sprawdź sekcję **ŹRÓDŁA** na stronie ... na końcu tej książki.



WPROWADZENIE

Woda smakowa istnieje prawdopodobnie tak długo jak sam człowiek, biorąc pod uwagę, że zanim trafiła do miseczek, znajdowała się wewnątrz naczynia naturalnego pochodzenia, absorbując tym samym nutę kokosa lub tykwy. Wrzucenie plastra cytryny do szklanki, przed dolaniem lodowatej wody, podczas oczekiwania w restauracji, było uważane za elegancję i było po prostu praktyczne w krajach, w których cytryna może zdezynfekować wodę. Ostatecznie uzdrowiska zdały sobie sprawę z tego, jak orzeźwiające są napoje ze wsadem z owoców i jak szczęśliwi są klienci, którzy je piją. Teraz, w domu możesz zrobić własne owocowe kompozycje, które śmiało mogą rywalizować z twoimi ulubionymi napojami.

Każdy z przepisów w tej książce jest swoistym przewodnikiem, dzięki któremu zaczniesz tworzyć własne, proste i smaczne napoje owocowe. Zapraszam do kreatywności w mieszaniu i dopasowywaniu elementów jednej receptury do drugiej. W końcu liczy się twój smak. Zaprawianie to świetny sposób by uzyskać dodatkowe

korzyści z picia wody. Pomogło one wielu ludziom zwiększyć spożycie H_2O , poprawiając tym samym: poziom energii w organizmie, rozjaśniając skórę i łagodząc drobne dolegliwości, takie jak bóle głowy i inne.

Spróbuj nowego owocu lub kombinacji smaków i ciesz się wykorzystaniem nowych składników do swoich napojów. Skorzystaj z lokalnej giełdy rolnej i porozmawiaj z rolnikami, często znajdziesz wśród nich takich, którzy uprawiają ziemię ekologicznie, a ich metody wykraczają poza standardy określone przez Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) dla rolnictwa ekologicznego, ale z tego czy innego powodu nie otrzymali jeszcze certyfikatów. Używanie najświeższych i najzdrowszych składników to najlepszy sposób na pełne wykorzystanie dobrodziejstw płynących z zaprawionej owocami wody. Jeśli ciekawi Cię, jak smakuje taka woda lub jakich korzyści zdrowotnych może Ci dostarczyć, ta książka jest idealnym punktem wyjściowym. Zacznij lekturę by dowiedzieć się, jak włączyć wodę z owocami do swojej diety.



Część pierwsza

SZTUKA ZAPRAWIANIA WODY OWOCAMI



A microscopic view of water droplets, showing various sizes and shapes, some with internal structures, set against a light blue background with a faint grid pattern.

Rozdział

1



PIĘKNO WODY

Podstawa życia



koło 70 procent planety, na której żyjemy, jest pokryta wodą, a każdy organizm składa się z niej w około 60–70 procentach. Zachowanie zdrowia oznacza pozostanie nawodnionym. Woda jest przeważającym składnikiem niemal każdej części twojego ciała i chociaż powietrze jest nieco ważniejsze dla podtrzymania życia, to bez wody również nie przetrwasz zbyt długo. Wiesz już, że im jest cieplej, tym bardziej się pocisz i tym więcej wody potrzebujesz by być nawodnionym. Pocenie się jest sposobem ochładzania organizmu, gdy robi się gorąco – eliminuje nadmiar ciepła i reguluje temperaturę ciała.

Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale woda jest również potrzebna do prawidłowego trawienia. Mówi się, że trawienie jest „kluczem do naszego zdrowia”, a bez wystarczającej ilości wody zarówno absorpcja jak i eliminacja toksyn będą mniej efektywne. Ważnym jest by dostarczać organizmowi wystarczającej ilości

Nawadniaj się!

Prawdopodobnie powiedziano ci, że powinieneś wypijać osiem szklanek wody dziennie – jest to standardowa rekomendacja dla osób przestrzegających przeciętnej amerykańskiej diety. Ważne

jest jednak, aby zdać sobie sprawę, że każdy ma indywidualne potrzeby w tym względzie. Według Narodowego Instytutu Zdrowia mężczyźni potrzebują do trzynastu ośmiuncjowych porcji wody dziennie, podczas gdy kobiety potrzebują tylko około ośmiu porcji ośmiuncjowych* (Institute of Medicine, 2004).

Odwodnienie jest niebezpieczne. Zaczynasz odczuwać zmęczenie, gdy zasoby wody w twoim ciele uszczuplą się o 1 procent w stosunku do masy ciała. Później twoje funkcje psychologiczne zostają osłabione przy 2 procentowej utracie wody. Jeśli dana osoba straci 10 procent wody w stosunku do masy ciała może umrzeć.

To, że prawdopodobnie nie pijesz wystarczającej ilości wody poznasz po tym gdy odczujesz objawy odwodnienia takie jak: szybkie tętno, zmęczenie, przesuszenie skóry, suchość w ustach lub oczach. Pamiętaj wówczas by zwiększyć spożycie wody pitnej, spożywaj pokarmy bogate w wodę i zmniejszanie konsumpcję



* Uncja – cir. 28,35g

suchych, twardych i pieczonych produktów. By mieć pewność, że codziennie wypijasz wystarczającą ilość wody, wypełnij trzy czwarte dzbanka i trzymaj go w lodówce. Popijaj po szklance przez cały dzień, a dzbanka użyj jako wizualnego miernika kontrolującego odpowiednią ilość spożywanej wody.

Uwaga: W przypadku chorób związanych z biegunką, wymiotami, wysoką gorączką, oparzeniami lub urazami zapotrzebowanie organizmu na wodę znacznie wzrośnie. Ponadto powinieneś pić więcej wody podczas długotrwałej aktywności fizycznej oraz kiedy jest bardzo gorąco na zewnątrz.

wody przed i między posiłkami oraz podczas ćwiczeń, aby zapewnić płynne funkcjonowanie Twojego ciała. Woda pomaga również nawilżać stawy i przenosi składniki odżywcze do komórek. Usuwa odpady z komórek i pomaga utrzymać uczucie vitalności, świeży oraz wypoczęty wygląd. Dostarczenie odpowiedniej ilości wody jest jednym z najważniejszych działań, które winniśmy podjąć, aby utrzymać nasz organizm w dobrym stanie.

Napoje dostarczają największej ilości wody, jaką dana osoba spożywa w ciągu jednego dnia – około 80 procent całkowitego spożycia. Jedzenie dostarcza około 20 procent dziennego zapotrzebowania na wodę; liczba ta jest nieco wyższa, gdy spożywa się głównie warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste (takie, które gotuje się w wodzie) jako podstawę diety. Dieta oparta na przetworzonej żywności powoduje, że organizm potrzebuje jeszcze więcej wody by ponownie uwodnić cząstki mąki celem strawienia i absorpcji istotnych składników odżywczych. Brak wystarczającej ilości wody w organizmie może spowolnić funkcje metaboliczne, przez co odpady i tłuszcze nie zostaną odpowiednio usunięte. Jest to jedna z przyczyn dlaczego ludzie, którzy gaszą pragnienie napojami bezalkoholowymi i słodzonymi, nie pijąc przy tym wystarczającej ilości wody, często zmagają się z eliminacją tłuszczu.

Woda jest przydatna w utrzymaniu idealnej wagi ciała. Łatwo jest pomylić głód z pragnieniem – często myślisz, że jesteś głodny, kiedy tak naprawdę chcesz pić. Picie odpowiedniej ilości wody może pomóc zmniejszyć ilość konsumowanej żywności, co zazwyczaj prowadzi do szczuplejszej, zdrowszej sylwetki, zwłaszcza przy ogólnej, zdrowej diecie.

Jednym z powodów, podawanych przez wiele osób, nie spożywania wystarczającej ilości wody, jest to, że nie ma ona swojego, naturalnego smaku. Jeśli woda nie smakuje dobrze, trudno jest jej pić tyle, ile potrzebuje twoje ciało. Woda działa jak system dys-

trybucji – wprowadzanie do organizmu substancji chemicznych i zanieczyszczeń, w postaci słodkich napojów, wymaga od ciężko pracujących organów odfiltrowywania tego, czego organizm nie może użyć. Jeśli naprawdę chcesz zadbać o swoje ciało, powinieneś dostarczać mu jedynie takich substancji, które będą wspierały jego zdrowe funkcjonowanie, a nie dodatkowo je obciążały. Kiedy zadbasz o swoje ciało pijąc wystarczającą ilość wody, zobaczysz więcej pożądaných, dodatkowych korzyści takich jak czysta skóra, płaski brzuch, dużo energii witalnej, większa wytrzymałość, siła i wiele innych. Woda często jest pomijana jako składnik odżywczy, ale jest jednym z najważniejszych dostępnych składników.

Lepsza niż napoje gazowane

Od „Sugar Blues” do „Fat Chance” napisano mnóstwo książek przedstawiających niebezpieczeństwa związane z cukrem. Przetworzony biały lub brązowy cukier występuje w różnych formach, pod wieloma nazwami, ale wszystkie z nich uzależniają. Cukier jest do tego stopnia uzależniający, że naukowcy udowodnili, iż jego wpływ na organizm nie różni się zbyt wiele od tego, który ma kokaina czy inne, silnie uzależniające substancje. Biorąc to pod uwagę, łatwo można wywnioskować, że cukier jest jednym z czynników przyczyniających się do wielu współczesnych dolegliwości. Cukrzyca, choroby serca, zespół metaboliczny i przyrost masy ciała związane są z nadmiernym spożyciem cukru. W amerykańskiej diecie cukry dodane*

* **Cukry dodane** – wszystkie mono- i disacharydy dodane przez producentów żywności zgodnie z recepturą w procesie produkcyjnym. Dotyczy to również stosowania jako surowca produktów naturalnie zawierających w/w cukry, jak np. miód. Do monosacharydów zaliczamy: glukozę (cukier gronowy), galaktozę, fruktozę, arabinozę. Do disacharydów zaliczamy: sacharozę (cukier biały), maltozę i laktozę (cukier mleczny).

pochodzą z wielu źródeł: słodyczne stanowią jedynie 6,1% wspomnianych cukrów, podczas gdy napoje gazowane stanowią aż 35,7%. Cukier dodaje się także do naturalnie słodkich pokarmów takich jak soki owocowe oraz innych napoi, co sprawia, że stają się one obciążeniem dla organizmu, a nie źródłem paliwa.

Woda jest substancją, która pozwala organizmowi wchłonąć i wykorzystać składniki odżywcze, których potrzebuje. Pomaga zachować jasny stan umysłu, dzięki czemu możesz się skupić i produktywnie pracować. Spożywanie napoi z cukrem przynosi odwrotny skutek i może spowodować otyłość. Kiedy spożywasz cukier twoje ciało uwalnia hormon zwany insuliną, który przetwarza cukier z twojej krwi do produkcji energii; nadmiar cukru jest magazynowany w postaci tłuszczu. Im więcej spożywanego cukru, tym wyższy poziom insuliny, co prowadzi do zwiększonego magazynowania tłuszczu. Oprócz zwiększania ilości tłuszczu, wyższe poziomy insuliny zaburzają działanie hormonu leptyny, która jest odpowiedzialna za sygnalizowanie mózgowi, że jesteś najedzony i powinieneś już przestać konsumować. Jeśli leptyna nie dostarczy tej wiadomości do mózgu, najprawdopodobniej nadal będziesz spożywał te rzeczy, które powodują wzrost poziomu insuliny.

Internet pełen jest historii ludzi, którzy po zarzuceniu picia słodkich napojów gazowanych stracili 10, 15 a nawet 25 funtów* w ciągu zaledwie kilku miesięcy. Niezliczeni ludzie odkryli, że przejście z napojów gazowanych na wodę pomogło im pozbyć się zbędnych kilogramów w zdrowym tempie, tj. od jednego do dwóch funtów na tydzień. Wiele z tych osób doświadczyło również zaskakujących skutków ubocznych – po zaledwie dwóch tygodniach woda zaczęła smakować lepiej niż słodkie napoje. Film dokumentalny Fed Up z 2014 r. stworzył dziesięciodniowe

* Funt – cir. 0,4536 kg

wyzwanie aby pomóc ludziom całkowicie zrezygnować z rafinowanego cukru, włączając w to rezygnację z koktajli i soków przez 10 dni. (Woda owocowa z małą zawartością fruktozy jest w dopuszczalna.) Twórcy dokumentu stwierdzają, że akceptując wyzwanie powinienś poczuć się lepiej w ciągu już jednego do dwóch dni, a także iż łaknienie cukru powinno opuścić cię w ciągu trzech tygodni od rozpoczęcia.

Gdy woda smakuje świetnie, łatwiej jest pić jej więcej, pozostać nawodnionym i cieszyć się nagrodą, którą jest zdrowe, optymalnie funkcjonujące ciało. Jedną z najlepszych rzeczy dotyczących zaprawiania wody owocami jest to, że zapewnia ona wówczas dodatkowe korzyści odżywcze przy bardzo małej zawartości cukru. Co ważniejsze, picie takiej wody jest znacznie przyjemniejsze niż zwykłej, więc większość ludzi uważa, że dzięki temu będą pić więcej. Woda owocowa może być nieskończenie różnorodna, co w efekcie może być tańsze niż podtrzymywanie nawyku picia słodkich napojów. Jeśli wytrwasz przez pierwsze trzy tygodnie zmiany, przejście na wodę z dowolnego rodzaju słodkiego napoju stanie się łatwe i satysfakcjonujące. Twoje smaki się zmienią i wyostrzą, dzięki czemu wody zaprawiane owocami staną się słodsze niż wydawały się na początku. Korzystając z dobrodziejstw zaprawiania wody owocami, które sprawia, że staje się ona świetna do picia, dodatkowo przekonasz się, iż uzyskane bonusy zdrowotne są najśłodszy z nich.

Wiele rodzajów wody

Oczyszczona woda jest często filtrowana celem usunięcia z niej chloru, fluoru i innych chemikaliów znajdujących się w miejskiej wodzie pitnej, koniecznych by była ona bezpieczna do spożycia.

Używanie powyższych chemikaliów jest obowiązkowe i ma na celu chronić ludzi przed szkodliwymi bakteriami, a także zapobiegać psuciu się zębów. Woda ze studni często jest naturalnie filtrowana i zazwyczaj nie zawiera żadnych dodatków. Ma świeży smak i na ogół jest bezpieczna do picia z kranu, podobnie jak woda oczyszczona. Wstawienie na kilka godzin do lodówki wody z kranu może pomóc wytrącić z niej chlor, ale nie usunie fluoru ani innych zanieczyszczeń. Podczas gdy substancje te są używane by zapewnić Ci bezpieczeństwo, istnieją pewne kontrowersje dotyczące tego, czy są one naprawdę dobre dla zdrowia.

Używaj wody, która sprawia, że czujesz się wspaniale pijąc ją. Ci, którzy po prostu chcą usunąć chlor, prosty filtr węglowy może załatwić sprawę. Pur lub Brita to dwie najbardziej popularne marki filtrów wody, dostępne w postaci filtrów do dzbanków lub takich, które montuje się na kranie lub pod zlewem. Pamiętaj tylko o regularnej wymianie filtrów i zawsze wylewaj pierwsze dwa dzbanki, które przez nie przepuszczasz, ponieważ mogą zawierać one trochę węgla. Woda z kranu jest testowana i jeśli chcesz możesz poprosić o raport z wodociągów, jeśli chcesz wiedzieć, co dokładnie w niej jest.

Wysokiej jakości składniki zapewnią Ci wysokie wyniki. Jeśli lubisz smak i zapach przefiltrowanej wody, możesz zainwestować w system filtrowania domowego, który jest dokładniejszy niż filtr węglowy. Przy użyciu tego systemu filtracji, podczas kąpieli, nie będziesz wchłaniał chloru przez skórę, a swój dzbanek z wkładem na owoce napełnisz z dowolnego zlewu w domu. Ostatecznie wybór należy do Ciebie – wybierz to, co Ci najbardziej odpowiada

Dodaj gazu

Istnieje obawa, że picie wody gazowanej zapobiega wchłanianiu wapnia i może prowadzić do problemów z kośćmi, takich jak osteoporoza. Przeciwnicy tej teorii szybko jednak wskazują, że badania na podstawie, których wyciągnięto taki wniosek dotyczyły jedynie napojów gazowanych takich jak cola, a nie czystej wody gazowanej. Nasycanie wody dwutlenkiem węgla może być przyjemną alternatywą dla wody niegazowanej. Dzięki dodatkowemu zaprawieniu jej owocami, picie stanie się czystą przyjemnością.

Istnieje kilka sposobów wykorzystania wody gazowanej do stworzenia jej zaprawionej wersji. Możesz na przykład kupić wodę gazowaną, taką jak San Pellegrino, Ty Nant czy Perrier. Możesz też kupić syfon, taki jak ten, którą widziałeś w filmach z lat 50. lub w domu twoich dziadków, aby stworzyć własną wodę gazowaną. SodaStream to nowoczesna wersja syfonu oferująca kontrolę nad ilością gazu, który wtłaczasz w wodę. Istnieje także metoda „zrób to sam”, która nie wiąże się z tłoczeniem pod ciśnieniem dwutlenku węgla do wody. Zamiast tego tworzysz odpowiednią mieszankę sody oczyszczonej i octu, aby uzyskać musowanie. Ta metoda może być jednak trudna, więc na początku spróbuj wody, która już jest nasycona dwutlenkiem węgla, aby sprawdzić, czy Ci smakuje, zanim zainwestujesz w coś bardziej skomplikowanego.