



RECEPTY A JÍDLO 19. 06. 2022

Vyzkoušejte nejlepší čerstvé šťávy na hubnutí. 7 druhů, po kterých je dobré sáhnout

Máte rádi ovoce? A máte rádi džusy a smoothie? Tak co si, třeba dneska, dát trochu odlehčený den? Šťávy na hubnutí vás v parném letním dni zasytí, dodají tělu důležité živiny, udělají vám dobře a navíc pomohou i zhubnout případné nadbytečné tukové polštáře. Jdete do toho?

Šťávy na hubnutí je ideální kombinovat. Pít celý den jen jeden druh ovoce nebo zeleniny rozhodně není ideální volbou. Každý druh ovoce i zeleniny má v sobě obsaženo **jiné množství cukru, vlákniny** a podobně. Rozhodně se také vyhněte kupovaným džusům a šťávám, většina z nich bývá doslazovaná a obsahují konzervační látky, což rozhodně není optimální. Nejlepší volbou je vyrobit si **šťávy na hubnutí** doma. Buď v mixéru nebo ještě lépe, v odšťavňovači.

Šťávy na hubnutí: Celer

Celer je plodinou, kterou buď milujete nebo nenávidíte. Nic mezi tím není. Rovněž je důležité rozlišit, zda chcete použít **klasický celer nebo řapíkatý celer**. Chutnají sice podobně, avšak ten **řapíkatý má intenzivnější chuť**. Za to je zase šťavnatější. Všeobecně má celer nízký obsah kalorií. Ukrývá v sobě více než 95 procent vody. Je skvělým doplňkem při hubnutí, jelikož napomáhá odbourávání tuku. Navíc je celerová šťáva **skvělým zdrojem antioxidantů a dalších prospěšných látek**, které mohou pomoci snížit oxidační stres a pomáhají bojovat proti zánětům v těle.

Šťávy na hubnutí: Červená řepa

Šťáva z červené řepy je poměrně **oblíbenou součástí domácích džusů a smoothie**. Tedy spíše jako doplněk než samotný nápoj. Skvěle se kombinuje s jablky nebo pomeranči. Avšak i samotnou můžete pochopitelně pít. Má zemitou chuť a je poměrně dost sladká. Sportovcům červená řepa pomáhá zvýšit svalovou účinnost a vytrvalost. Pomůže i v případě, že máte vysoký krevní tlak, snižuje jej. Červená řepa v podobě šťávy na hubnutí má **nízký obsah kalorií a je doslova nabitá vlákninou**. Zasytí vás na delší dobu.

Šťávy na hubnutí: Granátové jablko

Nemá téměř **žádné kalorie a podporuje hubnutí**. Přesně takové je granátové jablko. Šťávy na hubnutí, které **granátové jablko** obsahují, jsou ideální pro odbourávání tuku. Dokonce se uvádí, že granátové jablko může pomoci předcházet **výkyvům hladiny cukru v krvi**. Čímž pochopitelně pomáhá předcházet i pocitům "vlčího" hladu.

Šťávy na hubnutí: Meloun

Tradiční letní zelenina, která **nesmí v tomto období chybět**. Dopřát si můžete meloun k jídlu nebo i k pití. Je plný vody a melounová šťáva je sladká, osvěžující a velice výživná. Patří mezi šťávy na hubnutí se zanedbatelným množstvím kalorií. Obsažené složky **prospívají srdci i imunitnímu systému**. Díky vysokému obsahu vody na dlouho zasytí a pomůže nám **cítit se déle sytější**. Tělo navíc skvěle pročistí.



Šťávy na hubnutí: Mrkev

Mrkvová šťáva je bohatá na živiny. Ukrývá v sobě především **spoustu vitamínu A a karotenoidy**. V létě pomůže navíc udržet delší dobu opálení. Co se týče mrkve ve formě šťávy na hubnutí, je plná **vlákniny**. Tudíž pomůže udržet déle pocit sytosti a navíc umí regulovat chuť k jídlu. Obsažené karotenoidy navíc **pomáhají odbourávat břišní tuk**, což se při hubnutí rozhodně hodí.

Šťávy na hubnutí: Kapusta

Kapusta ve formě **šťávy na hubnutí** chutná většinou i těm, kteří by tuto zeleninu jinak nepozřeli. Ovšem správně nakombinovaná, třeba s jablky, chutná báječně! Kapusta v sobě ukrývá vysoké množství vlákniny. Po konzumaci **pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi**. Navíc může pomoci i urychlit hubnutí.

Šťávy na hubnutí: Zelené druhy zeleniny

Zelená zelenina by měla být součástí každé šťávy na hubnutí. **Špenát, zelí, řěřicha nebo zelené natě například z mrkve či petržele** mají obsahují hodně vlákniny, téměř žádný cukr a jsou plné protizánětlivých antioxidantů. **Zvýšení příjmu zelené zeleniny** může být spojeno se snížením tělesné hmotnosti, eliminací tuku a celkově pak se sníženým rizikem přibírání na váze.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)