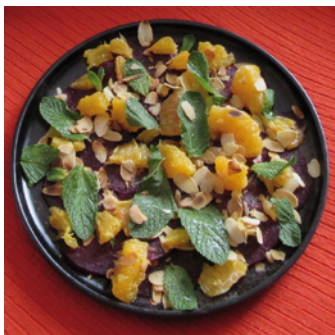


INFORMACJE OGÓLNE O NOWOTWORACH



Choroba nowotworowa może dotknąć osoby w każdym wieku. Uznana została za chorobę cywilizacyjną. Około 1/3 przypadków ma związek z niewłaściwą dietą i stylem życia. Możemy jednak sami zminimalizować ryzyko zachorowania lub przyspieszyć proces rekonwalescencji – poprzez zdrowy tryb życia i odpowiednie odżywianie.

Warzywa i owoce są niezastąpionym źródłem przeciwutleniaczy, które chronią przed rozwojem nowotworów. Świeże owoce i warzywa oraz dieta

bogata w błonnik mogą redukować ryzyko zachorowania na nowotwory, np. na choroby jelita grubego. W nowotworach przewodu pokarmowego, np. nowotworze żołądka, często konieczne jest podawanie warzyw i owoców w postaci purée, przecierów lub kisielei i galaretek. Żeby jadłospis chorego nie był monotony, warto urozmaicić go koktajlami.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA:

- 1 dla osób, które nie chcą zachorować na raka, ok. 30% chorób nowotworowych ma związek z nieprawidłowym sposobem odżywiania się
- 2 dla osób, które były chore i po leczeniu zostały uznane za wyleczone, a teraz pragną – poprzez odpowiednie żywienie i zmianę stylu życia – utrzymać ten stan jak najdłużej
- 3 dla osób, które obecnie cierpią na chorobę nowotworową, są w trakcie chemioterapii lub radioterapii.



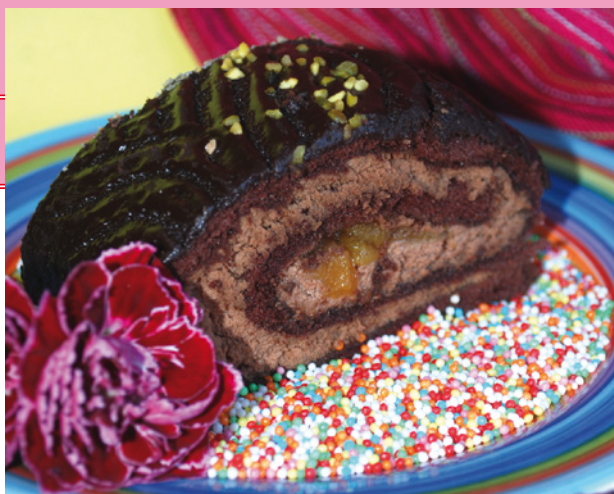
PRODUKTY ZALECANE

1	WARZYWA KRZYŻOWE: BROKUŁ, KALAFIOR, JARMUŻ, BRUKSELKA, KAPUSTA, CHRZAN, RZODKIEWKA, GORCZYCA, RUKOLA
2	OWOCE JAGODOWE: MALINY, TRUSKAWKI, JAGODY, JEŻYNY, ŻURAWINA
3	INNE WARZYWA I OWOCE: SZCZYPIOR, MARCHEW, BATATY, CUKINIA, DYNIA, PAPRYKA, POMIDOR, AWOKADO, MORELE, POMARAŃCZE, MANDARYNKI
4	RYBY BOGATE W KWASY OMEGA-3: TUŃCZYK, SARDYNKA (W OLIWIE Z OLIWEK, NIE OLEJU SŁONECZNIKOWYM), ŁOSOŚ, MAKRELA, ŚLEDŹ, PSTRĄG
5	PRZYPRAWY I ZIOŁA: KURKUMA, CZOSNEK, CURRY, IMBIR, PAPRYKA, PIEPRZ, BAZYLIA, TYMIANEK, OREGANO
6	ALGI: WAKAME, NORI, KOMBU, SPROSZKOWANE ALGI: CHLORELLA, SPIRULINA
7	ZIELONA HERBATA
8	SOCZEWICA
9	GRZYBY
10	SOJA



PRODUKTY ZAKAZANE

1	CUKRY PROSTE DODANE (NP. W NAPOJACH GAZOWANYCH, WODACH SMAKOWYCH)
2	PRODUKTY CUKIERNICZE PRODUKOWANE W FABRYKACH (NP. CZEKOLADY, CIASTKA)
3	ŻYWNOSĆ KONSERWOWA
4	TŁUSTE GATUNKI CZERWONEGO MIĘSA (NP. WIEPRZOWINA, BARANINA)
5	WĘDLINY ZAWIERAJĄCE SALETRE
6	NABIAŁ PEŁNOTŁUSTY
7	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE SZTUCZNE BARWNIKI
8	UTWARDZANE MARGARYNY
9	ALKOHOL, PAPIEROSY
10	FAST FOODY



ZALETY KOKTAJLI

Są bardzo **odżywcze**: zawierają duże ilości żelaza, magnezu, fosforu, potasu, witamin z grupy B, witamin C, E, K, prowitaminę A oraz enzymy i białka, jak również chlorofil (np. w spirulinie).

Mogą być przygotowywane z różnych warzyw oraz owoców, dzięki temu **urozmaicają jadłospis**.

Mogą być składnikiem lub uzupełnieniem diety, stanowić **samodzielny posiłek** lub **przekąskę** pomiędzy posiłkami.

Zawierają dużo **błonnika**.

Są **lekkostrawne**, dzięki miksovaniu wszystkie składniki odżywcze dzielą się na małe porcje, które są szybko trawione i łatwo przyswajalne przez organizm.

Przyrządza się je łatwo i szybko, są więc idealne dla osób zapracowanych, mających mało czasu na gotowanie, ale pragnących zdrowo się odżywiać.



PRZYDATNE SPRZĘTY

BLENDER KIELICHOWY

Ma kształt dużego kielicha. Na dnie znajdują się ostrza (4-8), które miksują składniki spożywcze, tworząc z nich w krótkim czasie jednolitą masę. Ostrza są połączone z elektrycznym silnikiem, który najczęściej zasilany jest prądem. Blendery kielichowe mają wysoką moc i dobrze radzą sobie również z większymi kawałkami twardych owoców i warzyw, z orzechami oraz lodem. Można w nich przyrządzać koktajle warzywne, owocowe, mleczne, lodowe oraz zupy. Są idealne do przygotowania większej ilości koktajlu, np. dla kilku osób.

BLENDER RĘCZNY

Bleder ręczny ma kształt podłużnej tuby, ostrze jest najczęściej podwójne, zintegrowane z urządzeniem, umieszczone w końcówce, którą zanurzamy bezpośrednio w wysokim naczyniu, w którym umieściliśmy już składniki koktajlu. Blender ten trzymamy w ręce tak długo, jak długo miksuje on składniki. Zasilany jest baterią lub prądem. Blender ręczny jest idealny do przygotowywania niewielkich ilości koktajlu (dla 1 osoby) lub zupy. Dobrze sobie radzi z miękkimi owocami oraz warzywami, ale jego moc jest zwykle zbyt mała, żeby zmiksować orzechy czy lód. Jest za to łatwy w użyciu oraz myciu i zajmuje niewiele miejsca w kuchni.



WYCISKARKI DO SOKÓW

Wyciskarki zasilane są prądem i służą do uzyskania czystego, klarownego soku z owoców i warzyw. Działają na zasadzie prasy. Szczególnie polecane są wyciskarki wolnoobrotowe, które pracują w niezbyt wysokiej temperaturze, co pozwala zachować cenne składniki mineralne oraz witaminy zawarte w produkcie. Wyciskarki wysokiej jakości mogą również wycisnąć sok z warzyw liściastych oraz ziół. Istnieją także małe ręczne wyciskarki, składające się z miseczki na sok oraz nakładki w kształcie stożka, za pomocą której przy użyciu siły rąk sami wyciskamy sok. Stosuje się je przede wszystkim do uzyskania soku z połówek cytryny lub pomarańczy.



SOKOWIRÓWKA

Sokowirówki są zasilane prądem, mają wysoką moc, jednak pracują w bardzo wysokiej temperaturze, co powoduje dużą utratę składników odżywczych przerabianego produktu. Ich działanie polega na oddzieleniu soku od miąższu. Nie są zalecane przy przygotowywaniu zdrowych koktajli, ponieważ produkują bardzo dużo odpadów. Są też trudne do utrzymania w czystości.

PRZYGOTOWYWANIE KOKTAJLI PORADY

1	Nie spożywaj koktajli do posiłku głównego, a 2-3 godziny przed nim lub po nim, żeby nie zalegały w żołądku.
2	Używaj dojrzałych owoców, dzięki temu koktajl będzie nie tylko smaczniejszy, lecz również bardziej atrakcyjny wizualnie, aksamitny, delikatny.
3	Jeśli to możliwe, wybieraj produkty sezonowe, świeże, jak najmniej przetworzone.
4	Przed przyrządzeniem koktajlu dokładnie umyj warzywa i owoce w letniej wodzie; nie stosuj gorącej wody ani nie mocz ich długo, żeby nie wypłukać składników mineralnych oraz witamin.
5	Krój składniki na małe kawałki, przy miksowaniu produktów twardych lub suchych dodawaj odrobinę wody.
6	Latem możesz dodać, oprócz wody, pokruszony lód.
7	Do koktajli warto też stosować dodatki, np. acai, chia, siemię lniane, jagody goji, otręby lub płatki owsiane.
8	Smak zielonego koktajlu możesz doprawić miodem, syropem klonowym, sokiem z cytryny lub pomarańczy oraz imbirem albo cynamonem.
9	Pij koktajle bezpośrednio po przygotowaniu. Jeśli jest to niemożliwe, przechowuj je w szczelnie zamkniętych szklanych butelkach lub pojemnikach albo w butelkach plastikowych bez BPA.

KOKTAJLE Z WARZYWAMI KRZYŻOWYMI – JARMUŻ

KOKTAJL Z JARMUŻEM, JABŁKIEM I SOKIEM Z CYTRYNY

- ➔ *świeży jarmuż (ok. 50 g)*
- ➔ *1 jabłko (ok. 100 g)*
- ➔ *sok z ½ cytryny*



- ➊ Jarmuż myjemy, osuszamy i drobno siekamy.
- ➋ Jabłko myjemy, kroimy na ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne, a owoc kroimy na małe kawałki.
- ➌ Cytrynę myjemy, osuszamy, przekrawamy na pół i z jednej połówki wyciskamy sok, ręcznie lub za pomocą wyciskarki.
- ➍ Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy kawałki jabłka, następnie posiekany jarmuż. Wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus. Na końcu wlewamy sok z cytryny.

KOKTAJL Z JARMUŻEM I MANGO

- ➔ *świeży jarmuż (ok. 30 g)*
- ➔ *mango (ok. 100 g)*
- ➔ *siemię lniane (1 płaska łyżeczka)*



- ➊ Jarmuż myjemy, osuszamy i drobno siekamy.
- ➋ Mango myjemy, osuszamy, obieramy ze skórki, odzielamy pestkę, a miąższ kroimy na kawałki.
- ➌ Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy kawałki mango, następnie posiekany jarmuż. Dodajemy płaską łyżeczkę mielonego siemienia lnianego. Wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus.