



Sucurile sunt o sursă de apă naturală și asigură corpului proteine, carbohidrați, acizi grași esențiali, vitamine și minerale care se absorb ușor. De asemenea, sucurile proaspete conțin și numeroși compuși alimentari auxiliari cunoscuți ca anutrienți, printre care enzimele, și pigmentii precum carotenii, clorofila și flavonoidele, despre care vom discuta în capitolul următor. În acest capitol vom descrie elementele nutritive care se găsesc în sucurile proaspete de legume și fructe și vom discuta despre importanța pe care o au acestea pentru sănătatea noastră.

APA: ESENȚIALĂ PENTRU O PERFORMANȚĂ OPTIMĂ

În primul rând, sucurile proaspete furnizează apă naturală. Apa este substanța cea mai abundantă din corp. Ea constituie peste 60% din greutatea corpului. Peste două treimi din conținutul de apă al corpului se află în interiorul celulelor. Restul circulă prin corp și transportă substanțe nutritive vitale și celule de sânge. În plus, apa acționează în reacțiile chimice, slujește ca lubrifiant la încheieturi, ajută la menținerea temperaturii corpului, servește ca izolator termic și absoarbe șocurile de temperatură ale corpului.

În fiecare zi, corpul are nevoie de un aport de peste doi litri de apă pentru a funcționa optim. Aproximativ un litru pe zi provine din alimentele pe care le consumăm. Asta înseamnă că trebuie să bem cel puțin un litru de lichide în fiecare zi, pentru a menține un bun echilibru al apei.



Cantitatea necesară este mai mare în zonele cu climat mai cald și pentru oamenii activi fizic.

O cantitate insuficientă de lichide – băute sau consumate din hrană – induc destul de mult stres asupra corpului. Poate fi afectată funcția ficatului, se pot forma pietre la rinichi și la vezică, iar funcția imunitară va fi și ea afectată.

În prezent există foarte multe îngrijorări cu privire la rezervele de apă. Apa curată devine din ce în ce mai greu de găsit. Cea mai mare parte din rezervele noastre de apă sunt pline de chimicale – nu numai clor și fluor, care sunt adăugate în mod obișnuit, ci și o gamă largă de compuși organici și de substanțe chimice toxice, cum ar fi PCB-uri, reziduuri de pesticide, nitrați și metale grele precum plumbul, mercurul și cadmiul. Consumul de sucuri proaspete de legume și fructe (mai ales cele derivate din produsele organice) este un mod fantastic de a da corpului apa naturală și curată de care are nevoie.

PROTEINELE: ESENȚIALE PENTRU O SĂNĂTATE BUNĂ

După apă, proteinele sunt următorii compuși care se află în cantitate mare în corp. Corpul fabrică proteine pentru a construi mușchii, tendoanele, ligamentele, părul, unghiile și alte structuri. Proteinele funcționează și ca enzime, hormoni, dar și ca și componente importante ale altor celule, precum genele. Un aport adecvat de proteine este esențial pentru o sănătate bună. Ba chiar, industria de carne și lactate a cheltuit mulți bani promovând importanța proteinelor. Au făcut o



treabă atât de bună, încât cei mai mulți americani consumă o cantitate mult mai mare de proteine decât necesită corpul. Doza zilnică recomandată de proteine este de 44g pentru o femeie și 56 g pentru un bărbat, sau aproximativ 8%-9% din caloriile zilnice totale. Cei mai mulți americani consumă aproape de două ori această cantitate.

Proteinele sunt compuse din niște structuri de construcție individuale cunoscute drept aminoacizi. Corpul uman poate să fabrice cei mai mulți dintre aminoacizii necesari pentru producerea de proteine corporale. Însă există nouă aminoacizi, numiți aminoacizi „esențiali“, pe care corpul nu îi poate produce și pe care trebuie să îi obțină din aportul de alimente: arginina, histadina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul și valina. Calitatea unei surse de proteine se bazează pe nivelul de aminoacizi esențiali pe care îi conține, alături de caracterul ei digerabil și de cât de bine pot fi utilizați aceștia de către corp.

O sursă completă de proteine va furniza toți cei nouă aminoacizi esențiali în cantități adecvate. Produsele animale – carne, pește, lactate, carne de pasăre – sunt exemple de proteine complete. Adesea, din alimentele vegetale, în special din cereale și legume, lipsește unul sau mai mulți aminoacizi esențiali, dar ele devin complete atunci când sunt combinate. De exemplu, combinarea cerealelor cu legumele (fasole) dă o proteină completă, cele două surse de proteine completându-se una pe alta. Cu o dietă variată de cereale, legume, fructe și păstăi, avem aproape asigurate proteinele complete, atât timp cât conținutul caloric al dietei este suficient de ridicat.

Adesea, fructele și legumele proaspete conțin gama completă de aminoacizi. Dar pentru că fructele și legumele



conțin proteine în cantități mai mici, în general ele sunt considerate surse sărace de proteine. Însă după cum am menționat mai devreme, calitățile nutritive ale fructelor și legumelor devin concentrate în forma de suc, ceea ce face ca sucurile să fie o sursă excelentă de aminoacizi și proteine ușor de absorbit. De exemplu, 450 de grame de suc de morcovi (echivalentul a 1–1,4 kg de morcovi proaspeți cruzi) vor furniza aproape 5 g de proteine. În mod evident, nu trebuie să ne bazăm pe suc pentru a satisface toate nevoile de proteine ale corpului. Va trebui să consumăm și alte surse de proteine, precum cerealele și păstăile. Sau, sucul se poate suplimenta cu formulele de înlocuire a alimentelor, din soia, pentru a satisface toate nevoile de proteine.

CARBOHIDRAȚII: SURSA DE ENERGIE A CORPULUI

Carbohidrații ne asigură energia de care avem nevoie pentru funcțiile corpului. Există două grupe de carbohidrați – simpli și complecsi. Carbohidrații simplii, sau zaharurile, sunt absorbiți rapid de corp și reprezintă o sursă imediată de energie. Zaharurile simple naturale din fructe și din legume au un avantaj față de sucroză (zahărul alb) și de alte zaharuri rafinate, prin faptul că sunt echilibrate cu o gamă largă de substanțe nutritive care ajută la utilizarea zaharurilor. Problemele cu carbohidrații încep atunci când e vorba de carbohidrați rafinați și goliți de aceste substanțe nutritive. Practic, tot conținutul de vitamine a fost eliminat din zahărul alb, din pâinea albă și din produsele de patiserie din făină



albă și din multe din cerealele pentru micul dejun. Atunci când consumați numai alimente cu conținut ridicat de zahăr, nivelul glicemiei din sânge crește rapid și induce o presiune asupra mecanismului de control al glicemiei.

O cantitate prea mare de orice zaharuri simple, inclusiv de zaharuri din sucurile de fructe și legume, poate să fie dăunătoare – mai ales dacă suferiți de hipoglicemie, de diabet sau dacă sunteți predispuși la infecții cu candida. Sucurile de fructe având un conținut mai ridicat de zaharuri decât sucurile de legume, utilizarea lor ar trebui limitată. Sursele de zahăr rafinat trebuie limitate încă și mai mult. Citiți cu atenție etichetele alimentelor, pentru a vedea conținutul de zahăr. Dacă pe etichetă apar cuvintele *sucroză, glucoză, maltoză, lactoză, fructoză, sirop de porumb sau concentrat de suc de struguri albi*, înseamnă că în alimentul respectiv s-a adăugat zahăr.

Carbohidrații complecși, sau amidonurile, sunt compuși din multe zaharuri (polizaharide) unite prin legături chimice. Corpul descompune carbohidrații complecși în zaharuri simple treptat, ceea ce îmbunătățește controlul glicemiei. Din ce în ce mai multe studii indică faptul că o parte majoră a alimentației noastre ar trebui să o reprezinte carbohidrații complecși. Legumele, păstăile și cerealele sunt surse excelente de carbohidrați complecși.



Procentul de calorii ca proteine

Lăstari de soia	54%	Germenii de grâu	31%
Lăstari de fasole mung	43%	Secară	20%
Tofu (soia închegată)	43%	Grâu, roșu dur	17%
Făină de soia	35%	Orez sălbatic	16%
Sos de soia	33%	Hrișcă	15%
Boabe mari	32%	Făină de ovăz	15%
Linte	29%	Mei	12%
Mazăre	28%	Orz	11%
Fasole	26%	Orez brun	8%
Fasole navy	26%	Nucifere și semințe	
Fasole lima	26%	Semințe de dovleac	21%
Năut	23%	Arahide	18%
Legume		Semințe de floarea soarelui	17%
Spanac	49%	Nuci, negre	13%
Varză kale	45%	Semințe de susan	13%
Broccoli	45%	Migdale	12%
Varză de Bruxelles	44%	Nuci caju	12%
Frunze de nap	43%	Alune	8%
Varză furajeră	43%	Fructe	
Conopidă	40%	Lămâi	16%
Ciuperci	38%	Pepeni galbeni	10%
Pătrunjel	34%	Cantalup	9%
Salată	34%	Căpsuni	8%
Mazăre	30%	Portocale	8%
Dovlecei	28%	Mure	8%
Fasole verde	26%	Cireșe	8%
Castraveți	24%	Struguri	8%
Ardei	22%	Pepene verde	8%
Anghinare	22%	Mandarine	8%
Varză	22%	Papaya	7%
Apiu	21%	Piersici	6%
Vinete	21%	Pere	5%
Roșii	18%	Banane	5%
Ceapă	16%	Grepfrut	5%
Sfeclă	15%	Ananas	3%
Dovleac	12%	Mere	1%
Cartofi	11%		

Sursa: „Valoarea nutritivă a alimentelor americane în unități obișnuite“

USDA Agriculture Handbook nr. 456