

# TERVISLIKUD

BRITT BRANDON

# ROHELISED JOOGID

Magusa peedi-õuna-ingverimahla, meloni-lehtkapsa hommikusmuuti, rohelse nektariinimahla, magusvürtsika spinatismuuti, värskendava vaarikasegu ja sajad muud retseptid!



300  
TOITVAT  
RETSEPTI

Britt Brandon  
The Everything Healthy Green Drinks Book  
2014

*Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN.  
Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on  
õigusvastane ja seadusega karistatav.*

Sisaldab materjale, mis on kohandatud ja kokku võetud järgnevatest teostest: Teresa Kennedy „The Everything® Giant Book of Juicing“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2013, ISBN 10: 1-4405-5785-3, ISBN 13: 978-1-4405-5785-9; Britt Brandoni ja Lorena Novak Bulli, RD "The Everything® Green Smoothies Book", F+W Media, Inc. autoriõigus © 2011, ISBN 10: 1-4405-2564-1, ISBN 13: 978-1-4405-2564-3; ajakirja Shape endise toitumistoimetaja Carole Jacobsi ja peakokk Patrice Johnsoni „The Everything® Juicing Book“, kaasautor Nicole Cormier, RD, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2010, ISBN 10: 1-4405-0326-5, ISBN 13: 978-1-4405-0326-9.

Mitmed tootjate ja müüjate kasutatavad tootenimetused on registreeritud kaubamärkidena. Kui need nimetused selles raamatus esinevad ja F+W Media, Inc. on kaubamärgi registreeritusest teadlik, on sellised nimetused trükitud suur- tähtedega.

Kõõgitarbeid, ahju ja pliiti kasutades ning toorest toitu käsitsedes järgi alati ohutusnõudeid ning oma tervet mõistust. Kui toiduvalmistamisse on kaasatud lapsed, peaksid nad alati olema täiskasvanute järelevalve all.

*Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peak site siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjas- taja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.*

Kaane kujundanud Reet Helm  
Toimetanud Ulve Määrits  
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2014 by F+W Media, Inc.  
Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of  
Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York,  
NY 10020, USA.  
All rights reserved.  
© 2018 Kirjastus ERSEN

B05344418  
ISBN 978-9949-82-246-1

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

## **Pühendus**

*Pühendatud minu kõige kallimatele: minu imelisele abikaasale Jimmyle, meie kaunistele tütardele Lillyle ja Lonnile ning vahvale pojale JD-le! Te inspireerite mind iga päeva täiel rinnal nautima ning annate mulle kirge elada nii tervislikult kui võimalik ja nii kaua kui võimalik, et saaksin teiega veel palju-palju imelisi päevi koos veeta.*

## Tänuavaldused

Tänan südamest Adams Media tegevtoimetajat Lisa Laingi, kes andis mulle võimaluse kirjutada just selliseid raamatuid – raamatuid, mis on kirjutatud eesmärgiga jagada teavet inimestele, kes tahavad elada tervislikumalt ja õnnelikumalt. Ilma Lisata ei oleks minu unistus kirjutada, jagamaks teistega teavet parema tervise saavutamiseks, kunagi täide läinud.

Samuti soovin tänada toimetaja Eileen Mullanit, kes on üks parimaid toimetajaid, kellega olen koostööd teinud ning kellega koos oli tõeline rõõm seda raamatut kirjutada!

Lõpuks, mis kõige tähtsam, soovin tänada oma abikaasat Jimmyt. Ma võlgnen oma elu, karjääri ja õnne (mille eest olen iga päev rohkem kui tänulik) imelisele toele, sõprusele ja armastusele, mille olen leidnud oma parimas sõbras ja oma eluarmastuses – oma abikaasas.

# Sisukord

Sissejuhatus.....	11
<b>1. peatükk: Roheliste jookide põhialused .....</b>	<b>13</b>
Mis on rohelised joogid?.....	13
Mahlapressimise ajalugu.....	14
Rohelised smootid ja toiteväärtus .....	16
Taimetoit ja tervis.....	22
Mahlapressimise kasulikkus .....	24
Roheliste jookide põhikoostisained .....	26
Seadmed smootide valmistamiseks.....	27
Mahlapresside liigid .....	29
Mahlased faktid ja müüdid .....	31
<b>2. peatükk: Rohelised joogid kaalu langetamiseks .....</b>	<b>33</b>
Regulaarse mahlajoomisega kaotab <i>tõesti</i> kaalu.....	33
Kaloridefitsiit.....	34
Rasvapõletus ja lihasmassi kasvatamine .....	35
Millised puu- ja köögiviljad on kaalulangetuseks parimad?.....	36
Kokkuvõtteks .....	37
<b>3. peatükk: Joogid puhastumiseks ja detoksikatsiooniks .....</b>	<b>53</b>
Mis on puhastumine ja detoksikatsioon?.....	53
Kehast mürkainete väljutamine .....	54
Seitse märki, et vajad detoksikatsiooni .....	55
Otsusta puhtalt elada ja alusta juba täna .....	55
<b>4. peatükk: Joogid juuste, naha ja küünete tervise heaks .....</b>	<b>73</b>
Miks on toitumine nii oluline? .....	73
Keratiin: maagiline valk .....	74

Vajalikud toitained terve naha, juuste ja küünte heaks.....	74
Kaunis dieet.....	76
<b>5. peatükk: Joogid vananemise vastu ja pika ea heaks .....</b>	<b>91</b>
Väärikas vananemine.....	91
Rohelised joogid ja pikaajalisus .....	92
Parimad köögiviljad pika eluea heaks.....	94
<b>6. peatükk: Joogid elurõõmu ja vaimse tasakaalu heaks .....</b>	<b>115</b>
Vaimset tervist ja heaolu toetavad toitained .....	115
Looduse ravimikapp.....	119
<b>7. peatükk: Joogid luude tugevdamiseks .....</b>	<b>131</b>
Põhilised toitained luude säilitamiseks ja loomeks.....	131
Luude tervist toetavad puu- ja köögiviljad .....	132
Osteoporoosi ja luuhaigusi ennetavad puu- ja köögiviljad .....	134
<b>8. peatükk: Energiat ja vastupidavust andvad joogid.....</b>	<b>149</b>
Parimad toitained energia ja vastupidavuse saamiseks.....	149
Energiat ja vastupidavust andvad puu- ja köögiviljad.....	152
<b>9. peatükk: Joogid seedimisele.....</b>	<b>171</b>
Parimad toitained kõhu korrashoiuks.....	171
Rohelised joogid ja seedimine .....	173
<b>10. peatükk: Joogid immuunsüsteemi turgutamiseks.....</b>	<b>191</b>
Pisikute ja nakkustega võitlevad toitained .....	191
Olulisemad nakkustega võitlevad antioksüdandid .....	192
Parimad puu- ja köögiviljad nakkustega võitlemiseks .....	193
Parimad nakkusevastased ürdid .....	194
<b>11. peatükk: Joogid hingamise heaks .....</b>	<b>215</b>
Hingamisprobleemide minimeerimine.....	215

Parimad toitained paremaks hingamiseks.....	216
Parimad toidud paremaks hingamiseks.....	217
<b>12. peatükk: Joogid diabeedi abiks .....</b>	<b>231</b>
Kõik diabeedist.....	231
Parimad toitained diabeedi korral .....	232
Mida vältida? .....	235
<b>13. peatükk: Paastujoogid .....</b>	<b>247</b>
Argument mahlapaastu vastu .....	247
Mahla- ja smuutipaastude liigid .....	248
Parimad paastutoidud .....	249
Rohepaastuga alustamine .....	250
<b>14. peatükk: Südamerivisejoogid.....</b>	<b>267</b>
Sinu südame töö.....	267
Südamele esmavajalikud vitamiinid ja mineraalained .....	268
Parim toit tervele südamele .....	269
<b>15. peatükk: Tervislikud lastejoogid .....</b>	<b>283</b>
Lapsesõbralikud joogid.....	283
Rohelises joogis on see, mida laps vajab .....	284
<b>16. peatükk: Joogid raseduse ajaks .....</b>	<b>301</b>
Terve ema, terve laps .....	301
Rasedusaegsed vitamiinid ja mineraalained.....	302
<b>LISA: Sõnastik .....</b>	<b>319</b>
<b>Möötühikute teisendamine.....</b>	<b>324</b>





## Sissejuhatus

**P**aljud inimesed pingutavad teadlikult selle nimel, et iga päev end liigutada, puhast toitu süüa ja tervislikult elada, ent neid ideaale võib olla raske järgida, kui igapäevane menüü muutub ühekülgseks või liiga raskeks. Kui su elutempo on kiire ning sinu tavaline päev tulvil töid ja kõikvõimalikke ettevõtmisi, võib siin raamatus leiduvatest eluks olulisi vitamiine, toitaineid, fütokemikaale ja võimsaid antioksüdante sisaldavatest rohelisest jookidest saada sulle kiire ning lihtne elupäästja.

Selles raamatus toodud sadade kavalate retseptide eesmärk on tuua vaheldust meie tavapärasele üheülbalistele igapäevasmuutudele ning mahladele ja jookidele, millest oled küllap juba tüdinanud. Siit leiad uusi põnevaid ideid, milliseid puu- ja köögivilju ning muid lisandeid koos kasutada, et maitsvad ja toitvad rohelised joogid jälle sinu päeva armastatud osaks saaks.

Üha rohkem inimesi on hakanud mõistma, et keskmises päevamenüüs jääb vajaka mitmetest makrotoitainetest, mikrotoitainetest ja vitamiinidest, ning on asunud oma toitumises ja seega ka tervises ümberkorraldusi tegema. Igasugust organismile tööks ja terveks toimimiseks vajalike toitainete puudust loetakse alatoitumuseks ja on hämmastav, kui suur hulk inimesi elab pidevast alatoitumusest põhjustatud haigustega. Seega on selge, et kvaliteetse puhta tervisliku toidu söömine, mis annab sinu organismile ja ajule toimimiseks kõike vajalikku, võib muuta su elu ja parandada tervist.

Lemmiktoiduna võid endiselt nosida õunu ja pähkleid või krõmpsutada kapsast, aga hõrgutava rohelise joogiga saad tarbida palju mitmekesisemat buketti puu- ja köögiviljadest, samuti tervislikke vedelikke ja palju muud. Rohelisi jooke, nagu

näiteks smuutid, mahlad ja kokteilid, mis on tulvil oivalistest vitamiinidest ning toitainetest, saad valmistada nii kodus kui välja kaasa võtta. Ja kuna nende jookide segamine ei nõua kalleid koostisosi, võib nende menüüsse kaasamine olla lihtsam kui oskad arvata. Mõistagi võid teha suure väljamineku ning osta kõige võimsama ja kallima smuutiaparaadi, aga üks tavaline kannmikser ja mahlapress toimivad nende retseptide jaoks täpselt niisama hästi.

Võid isegi avastada, et säästad nii aega kui raha, sest konkreetsete koostisainete jaoks planeerimine ja nende ostmine võib olla hulga odavam ja efektiivsem, kui osta lihtsalt kokku kalleid eksootilisi puu- ja köögivilju ning peeneid lisandeid, mida ei pruugi täielikult äraagi kasutada. Ja sa üllatud meeldivalt, kui kiiresti ja lihtsalt võivad käia ettevalmistused ja kogu toiduvalmistusprotsess, samuti pärast koristamine, kui planeerid ja valmistud läbimõeldult – kogu protsess võib võtta ainult paar minutit. Kui tegevuskäiku juba mõistad, näed õige pea, et aeg, mis sul nädala planeerimise, ostmise, ostetud toiduainete ettevalmistamise ja jookide segamise peale kulub, on palju lühem, kui esmapilgul arvasid. Asja parim osa on see, et tabad juba varsti ära kõige lihtsama viisi ette valmistada, hoiustada ja planeerida, nii et kogu protsess sobitub sinu ellu kui valatult.

Kõige tavalisem hirm, mis takistab inimestel proovida midagi tervislikku – näiteks segada rohelist jooke, on kartus midagi ära vussida ja saada kohutav tulemus. Sind võib üllatada (ja üllatabki!), kui kerge on teha maitsvaid jooke, mis ainult ei maitse võrratult, vaid annavad sulle ka suurepärase enesetunde! Selle raamatu retseptidest leiad sadu kombinatsioone, mille abil saad rahuldada kõikvõimalikke soove ja isusid. Nende kaante vahel on õiged nipid, retseptid ja juhised, millega valmistada maitsvaid ning toitvaid rohelisi jooke, mis kui isenesest su elu osaks kujunevad. Ja nii muutub ka su elu – paremaks.

## 1. PEATÜKK

# Roheliste jookide põhialused

**E**hkki puu- ja köögiviljarohke söögisedeli kasulikkus on juba ammu teada, ei ole rohelised joogid kuni üsna viimase ajani eriti levinud olnud. Tänu tuntud tervisespetsialistide teavitustööle – nagu doktor Oz, kes rohelisi smuutisid ja mahlapressimist kiidab ning promob – on „rohelise“ joomisest saanud küsitava väärtusega tegevuse asemel laialt aktsepteeritud viis kergelt, lihtsalt ja maitsvalt oma tervist parandada. Ja ärme unustame nende mitmekesisust ja suurt potentsiaali! Kui tahad haigust ravida või leevendada, kaotada kaalu, end hästi tunda või lihtsalt tervislikumalt elada, võib sind üllatada, kui kergesti rohelised joogid sind su eesmärkide saavutamisel aitavad ja sinu ellu sobituvad.

## Mis on rohelised joogid?

---

Rohelist jooki võib kirjeldada kui jooki, mis koosneb mitmest koostisosast, millest enamik (kui mitte kõik) on taimsed. Rohelisi smuutisid, mahlu ja kõikvõimalikke muid segusid saab valmistada paljudest erinevatest maitsvatest puu- ja köögiviljadest, mis koos annavad tervisliku rohelise joogi. Paljud puu- ja köögiviljade kombinatsioonid täidavad mõnd organismi konkreetset vajadust, mõjudes konkreetsele piirkonnale, ent enamasti juuakse rohelisi jooke ikkagi selleks, et iga päev rohkem puu- ning köögivilju tarbida.

Kui saad kasvõi ainult ühe selles raamatus toodud mahla või smuuti iga päev ära juua, leiad peagi, et oled tänu sellele suurele igapäevaelus toimunud toitumismuudatusele tervem ja rõõmsam. Roheliste jookide kaasamine igapäevaellu ei nõua oluliselt aega, raha ega tööd. Nende valmistamine ja joomine võtab ainult mõned minutid ja selleks on vaja vaid kõige lihtsamaid vahendeid ning sinu valitud puu- ja köögivilju. Protsess on kerge, arusaadav ja sobitub ka kõige kiiremasse päevakavva.

Rohelisi jooke kiidavad taevani nii doktor Oz kui staarkokk Rachael Ray. Saatejuht Montel Williams joob neid oma sõnul igapäevaselt ja seltskonnatäht Nicole Richiet on samuti smuutiklaasikesega ringi liikumas nähtud. Rohelised joogid on tõepoolest sobilikud kõigi toidulauale – lastest täiskasvanuteni ja rasedatest toortoitlasteni. Jookidest on kasu nii neile, kes tahavad vaid ainevahetust kiirendada, kui ka neile, kes põevad mõnd rasket tõbe. Puu- ja köögivilju võib segada kõikvõimalikes kombinatsioonides, et saada mistahes roheline jook.

## **Mahlapressimise ajalugu**

---

Mahl on maitsev viis taastada organismi mineraalainete ja vitamiinide taset. See võib olla ideaalne lahendus pea igas olukorras, olgu see siis energiline algus päevale, tervislik trennieelne või järgne janukustutus või ebamäärane isu millegi magusa või soolase järele.

Esimesed kirjalikud andmed mahlapressimise kohta pärinevad Surnumere käsikirjadest, mis kirjutati umbkaudu 150 aastat eKr kuni 70 pKr. Ajaloost on teada, et kergesti kättesaadavaid mahlaseid puuvilju, nagu näiteks sidrunid, apelsinid ja granaatõunad, on mahlaks pressitud paljudes kultuurides juba väga kauges minevikus. Saarekultuurid valmistasid troopilistest puuviljadest toitvaid jooke. Näiteks Peruu suruti granadillivili pudruks ja segati värskendava joogi saamiseks veega.



## Fakt

lidsetes Surnumere ürikutes on kirjeldatud, kuidas vanas Iisraelis elanud esseenid viigimarju ning granaatõunu pudruks tampisid, saamaks „vägevat jõudu ja peene kehakuju“.

## Vajadus mahlapressimise järele kahekümnendal sajandil

Kahekümnenda sajandi suurim mahlaedendaja oli inglise teadlane ja kirjanik doktor Norman W. Walker. Tema 1936. aastal avaldatud raamat „Raw Vegetable Juices“ tõi mahlapressimise tänapäeva.

Täna on värskete mahlade kasutegur olulisem kui kunagi varem. Praegusaja toidusedel on meie esivanemate toitumistavadest suurel määral kõrvale kaldunud. Tööstuslik põllumajandus on mullast olulised mineraalained välja uhtnud, nii et selles kasvatatud puu- ja juurviljade vitamiini- ning mineraalainesisaldus on oluliselt langenud.

Kahe Nobeli preemia laureaat doktor Linus Pauling süüdistas enamikus inimkonda tabanud haigustes, vaevustes ja häda-des meie toidusedeli ning mullastiku mineraalainevaegust. Tema väitel võib haiguste leviku suurenemises osaliselt süüdistada tööstusliku põllumajanduse võidukäiku Ühendriikides, mis jätab mulla ja kasvatatud saadused mineraalainetest ilma.

Paulingi väitel kasvatatakse teravilja petrooleumiühendeid ja muid ohtlikke kemikaale sisaldavate tööstuslike väetistega mürgitatud mullas, valdavalt geneetiliselt muundatud toitu kasvatatakse ja koristatakse samuti ebaloomulikes tingimustes ning karjakasvatuse tingimused on äärmiselt ebasanitaarsed, kusjuures loomi nuumatakse turukaalu suurendamiseks steroididega. Lisaks väidavad mõned teadlased, et Maa mereannid, mis olid kunagi usaldusväärseks mineraalainete allikaks, on nüüdseks