

Om hälsosamma grönsaksjuicer

Varför egengjord juice?

Frukt och grönsaker har tusentals celler som innehåller fibrer, antioxidanter, vitaminer och andra viktiga näringsämnen. Enligt Livsmedelsverkets kostråd, som grundar sig på Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendationer, behöver man äta minst fem knytnävsstora portioner grönt och frukt om dagen för att må bra och därmed minska risken för kroniska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer. Med en hektisk livsstil kan det dock vara svårt att varje dag hinna få i sig och sin familj alla grönsaker och frukter som man behöver, särskilt med barn som ofta vägrar att äta grönsaker.

Allt själv göra färsk juice baserad på mestadels grönsaker, och kanske med en frukt för smakens skull, är ett bra och enkelt sätt att få i sig rätt mängd grönt och frukt varje dag.

Med egengjord juice kan man också kontrollera vad man stoppar i sin juice och sin kropp, det vill säga att det inte finns några konserveringsmedel och att man enbart väljer nyttiga ingredienser som sätts ihop efter egen smak och näringsvärde.

Om appen *Healthy drinks*

Appen *Healthy drinks* är ett hjälpmedel för att lättare kunna få i sig dagsbehovet av de minst 500 gram grönt och frukt per dag för att därigenom kunna leva ett mer hälsosamt liv.

Med appen kan man utmana sig själv med olika program för att exempelvis få bättre sömn, förbättrat immunsystem, matsmältning eller ökad energi och programmet ger förslag på olika recept på juicer eller smoothies för att åstadkomma det under en angiven tid. Appen ger också detaljerad näringslära av en specifik grönsak eller frukt, per 100 gram, uppdelat på samtliga vitaminer, mineraler och energivärden.

Man kan även få ett samlat näringsvärde för varje glas juice eller smoothie efter de recept som finns i appen samt rekommendation av dagens hälsosamma juice eller smoothie.

Olika juicing metoder

Det finns två olika metoder för juicing: råsaftscentrifugering och slow juicing, eller kall pressad juicing.

Philips innovativa teknologi för **slow juicing** maximerar mängden näringsämnen från allt från vetegräs och grönkål till mango och banan, som det vanligtvis är svårt att göra juice av. Slow juicern pressar långsamt ingredienserna under högt tryck. Trycket medför att cellerna öppnas, vilket frigör viktiga vitaminer, fibrer, antioxidanter och enzymer. En stor del av fibrerna finns kvar och juicen blir därmed tjockare och mer näringsmättad.

Den slimmade designen gör att juicern kan stå framme på köksbänken och juicen kan pressas ner direkt i glaset, vilket underlättar en daglig användning.

Med slow juicern kan man utöver frukt och grönsaker även pressa blad, örter och nötter.

Metoden ***råsaftcentrifug*** är speciellt anpassad för juicing av stora mängder juice på en gång. Beroende på vilken typ av frukt eller grönsak som används kan man göra upp till 2,5 l juice utan att behöva tömma behållaren. Med det extra stora inmatningsröret (XXL), behöver man inte skära frukten eller grönsakerna utan kan lägga dem hela rakt ner i röret. En kraftfull höghastighetsmotor gör juice av de hårdaste ingredienserna, även hela rödbetor och knippen av morötter.

Båda metoderna är baserade på Philips Quick Clean teknik som innebär att båda maskinerna är enkla att rengöra: varje del går enkelt att ta bort och skölja under rinnande vatten samt går att diska i diskmaskin. Båda maskinerna har även ett integrerat droppstopp som gör att kvarvarande saft från juicen aldrig droppar ner på bänken eller golvet.

Med innovativ teknik kommer 90% av frukten eller grönsaken ut i juicen och man tar därmed till vara på så gott som hela frukten och grönsaken. Ingen av maskinerna alstrar värme som kan förstöra näringsämnen under juicingen.

Om socker

Frukt innehåller naturligt socker. WHO rekommenderar att inte mer än 10% av det dagliga energiintaget ska bestå av socker. Juicer gjorda på enbart frukter innehåller en hel del socker, men genom att byta ut lite eller all frukt mot grönsaker kan man minska sockernivån rejält. Man kan även tillsätta vatten för att sänka sockernivån ytterligare. Exempelvis:

1 glas (200ml) med apelsinjuice = 12 g socker = 48 kcal

1 glas med morotsjuice = 5 g socker = 20 kcal

1 glas med tomatjuice = 3 g socker = 12 kcal

1 glas med spenatjuice = 0,5 g socker = 2 kcal

Om den färska juicens hållbarhet

För att få bästa smak och näringseffekt bör man konsumera den nypressade juicen inom 30 till 60 minuter. Genom att ta bort skadade och angripna områden på grönsaken eller frukten, kan hållbarheten öka med flera timmar i kylskåp. Man kan även tillsätta lite citronsaft som ökar hållbarheten då citronsyran och vitaminet C verkar som konserverande.

Mer än 24 timmars förvaring rekommenderas inte då smaken kan bli dålig. Näringsvärdet är dock fortfarande högt.