

Superpotravinu maqui berry: Ovoce, po kterém zhubnete



Maqui berry je lahodně chutná superpotravinu, po které se jen zapráší. Netradiční ovoce, které u nás ještě neprorazilo tolik, jako jeho slavnější příbuzní. Přesto doporučujeme ochutnat a tu a tam si zpestřit jídelníček novým druhem pochoutky. A navíc zdravé!

Maqui berry stále ještě není v obchodech běžným zbožím. Nejčastěji se prodávají sušené bobule nebo jemný sypký prášek ze sušených bobulí. Superpotravinu, která skvěle chutná například ve snídanovém smoothie. Zamíchat jej ale můžete i do jogurtu nebo sladké kaše.

Maqui berry: Superpotravinu roku

O maqui berry se hovoří jako o zázraku 21. století. **V moderní řeči je to však takzvaná superfood - neboli superpotravinu.** Maqui berry je vůbec **nejznámější a nejsilnější antioxidant** na světě.

Neznámé ovoce maqui berry

Fialová bobule, která **má průměr 4-6 milimetrů** roste na jednom z nejčistších a nejúrodnějších míst na Zemi - **v odlehlých místech Patagonie.** Bobule maqui berry rostou na malém, stále **zeleném stromě s měkkou kůrou.** Místní indiáni kmene Mapuche v Chile toto ovoce bez diskuze **považují**

za **magické**. A říkají, že je to superpotravinu. Maqui berry přisuzují **nespočet pozitivních účinků na organismus**, hlavně sílu a vytrvalost. Tu prý získá každý, kdo **bobule maqui berry** pozře.

Superpotravinu 21. století

Zatímco u nás [superpotravinu](#) maqui berry teprve **získává na oblibě**, už i vědci dávno moc dobře ví, jak je toto ovoce cenné. Maqui berry byla dokonce **oficiálně prohlášena za potravinu, která má nejvyšší naměřenou hladinu antioxidantů** vůbec. Porovnat můžete sami - zatímco naše tradiční borůvky mají **největší antioxidant ORAC** (velikost antioxidační kapacity) 6500 (počítáno na 100 g čerstvého ovoce), u maqui berry byla naměřena neskutečná hodnota 27 600. Což je pořádný rozdíl. V tomto směru porazilo **maqui berry** i dosavadní antioxidační rekordmany, jakými doposud bylo ovoce **açaí nebo goji**.

Pomůže superpotravinu maqui berry ke štíhlosti?

Když pomineme [skvělé antioxidační účinky](#), pak toto zázračné **ovoce ocení jistě všichni hubnoucí**. Ne, že by tahle superpotravinu byla nějakým zázrakem. Ale částečně pomoci umí. Protože **maqui berry částečně tlumí hlad**, je vhodné jej užívat před jídlem. Superpotravinu maqui Berry **může fungovat i jako „čistič těla“** a zároveň umí nastartovat a zrychlit metabolismus.



Tím pomáhá hubnout. **Pro hubnoucí má ale ještě jedno skvělé plus - zabraňuje totiž jojo efektu**. Tedy zpětnému nabírání pracně shozených kilogramů. Samozřejmě, pokud budeme dál dodržovat dietní zásady. A pokud k užívání **maqui berry** přidáte ještě lehkou úpravu stravy a trošku pohybu, **pak je úspěch 100% zaručen**.

Maqui berry - recept

Snídaňové smoothie s maqui berry - přísady:

- 2 jablka
- 1 menší vařená červená řepa
- 1 banán
- 1 lžice prášku maqui berry
- 1 hrnek vody

Snídaňové smoothie s maqui berry - příprava:

Jablka očistíme a **zbavíme slupky**. Vhodíme je do mixéru a **přidáme i další ingredience**. Důkladně promixujeme, **aby smoothie bylo dokonale hladké**. A **superpotravinu k snídani** je na světě!

Autor článku: [Monika Poledníková](#)