Tulko TILDE, korekcija – A.Špats

<https://www.oprah.com/omagazine/the-health-benefits-of-white-cranberry-juice>

**Baltā dzērveņu sula pret sarkano Dzērveņu sulu**

**Autors: David L. Katz, MD**

**David L. Katz, MD**

J: Pēdējā laikā lielveikalos redzu baltu dzērveņu sulu. Vai tam ir tādi paši ieguvumi veselībai kā parastajai versijai?

— Ariels Borbonnais, Londona, Ontārio

A: Viens no lielajiem ieguvumiem, dzerot sarkano dzērveņu sulu, ir samazināts urīnceļu infekciju risks. Šķiet, ka ogās esošās ķimikālijas, ko sauc par proantocianidīniem, neļauj urīnā esošajām baktērijām pielipt pie urīnpūšļa sienas un izraisīt infekciju. Lai gan **baltā sula - kas nav tik barga - nav pētīta tik daudz kā sarkanā, tā, visticamāk, piedāvās tādu pašu priekšrocību.** Tas, kā tam trūkst, ir tāds pats antocianīna daudzums – flavonoīds, kas darbojas kā antioksidants un atbild par ogu sarkano krāsu. Tas tāpēc, ka **balto sulu gatavo no augļiem, kas novākti dažas nedēļas agrāk. T**omēr atšķirība droši vien ir minimāla. Atkal vajag vairāk pētījumu, bet, ja dod priekšroku maigākai gaumei, ej ar baltajiem - tu, bez šaubām, dzersi labā veselībā.

[**https://mavcure.com/red-vs-white-cranberry-juice/**](https://mavcure.com/red-vs-white-cranberry-juice/)

**Red Cranberrys vs White Cranberry sula: kurš no tiem ir labākais?**

**IZSKATĪJUSI MAVCURE REDAKCIJAS KOMANDA 8. sep, 2018**

**Sarkanā dzērveņu sula pret balto dzērveņu sula: kurš no tiem ir labākais?**

Tagad zināsim, kurai dzērveņu sulai būt**? Sarkans vai balts?? Dzērveņu sula var būt sarkana vai balta, abas sulas ir gandrīz vienādas** Vienīgā atšķirība starp sarkanajām un baltajām dzērvenēm ir tā, ka **baltās dzērvenes ievāc dažas nedēļas agrāk nekā sarkanās dzērvenes.**

**Baltā dzērveņu sula ir mazāk skāba un mazāk skāba nekā sarkanā dzērveņu sula. Tāpēc cilvēki, kuri dod priekšroku mazāk skābai sulai, var doties pēc baltas dzērvenes.**

Zaļā tēja ir pazīstama ar to, ka palīdz zaudēt svaru, un tai ir arī daudz ieguvumu veselībai. Šo abu sajaukums var būt ļoti veselīgs un garšīgs.

Vienkārši ieliec zaļajā tējā maz pilienu svaigas sarkanas dzērveņu sulas, tam būs visu vitamīnu labums un tas palīdzēs arī tavā diētas plānā.

**Baltā Dzērvene ar limonādi**

Balto Dzērveņu sulu var pievienot arī atdzesētā limonādē, lai ballītē sniegtu labu veselīgu dzērienu. **Krāsa paliks nemainīga un, tā kā tā ir mazāk skāba**

**Sarkano un balto dzērveņu sulas lietošanas priekšrocības**

Urīna infekcija mūsdienās ir ļoti izplatīta mūsu dzīvesveida, valkāto drēbju un nelielā ūdens daudzuma dēļ, ko patērējam. Tā vietā, lai paciestu visas sāpes, kāpēc ikdienas uzturā neievērot piesardzības pasākumus??

Ja ievērojat diētu, lai samazinātu svaru, ir ļoti svarīgi patērēt pārtiku ar mazāku kaloriju daudzumu. Kāds labāks variants, kā vien sākt savu dienu ar sulu, kas nodrošina atbilstošus vitamīnus un mazāk kaloriju??

Dzērvene ir viens auglis, kas satur visu turpmāko. Regulāri dzerot vienu glāzi dzērveņu sulas, nudien labi izdodas novērst urīnceļu infekciju, pazemina ar sirdi saistītu problēmu risku, palīdz nierakmeņos un ir daudz citu ieguvumu.

Ja ejam pēc dzērveņu sulas garšas, tā noteikti ir skāba, bet, ja viena glāze dienā var palīdzēt uzturēt veselīgu dzīvesveidu, kāpēc nepamēģināt.

**1. Urīnceļu infekcija**

Sarkanā Dzērveņu sula palīdz cīnīties ar urīnceļu infekciju, šī infekcija ir ļoti izplatīta sieviešu vidū, kas izdala baktērijas.

Glāze dienā sarkanas dzērveņu sulas var palīdzēt neveidoties urīna infekcija, sarkanai dod priekšroku, nevis baltai, jo tā satur vairāk antioksidanta un skābes.

**2. Zobu bojājums**

Zobārsta pārbaudes ir sāpīgas un no tās var izvairīties par katru cenu?? Jā, dzērveņu sula var palīdzēt to izdarīt.

Viens no ļoti svarīgiem ieguvumiem ir tas, ka tas novērš zobu trūdēšanu un plātnīšu veidošanos. Svarīga ir arī mutes veselības uzturēšana līdz ar fizisko veselību

**3. Diētas plāns**

Cilvēki, kas ievēro diētas plānu, noteikti var palīdzēt dzērveņu sulā, jo tajā ir daudz ūdens satura, kurā ir mazāk kaloriju.

Tātad cilvēkiem, kuri lieto dzērveņu sulu, būs ieguvumi veselībai un viņi patērēs mazāk kaloriju, un viņi pat nejutīsies izsalkuši pēc glāzes šīs sulas

**4. Palīdzība grūtniecības laikā**

Dzērveņu sula ļoti palīdz grūtniecēm, jo samazina urīna infekcijas iespējamību, kas ļoti iespējama grūtniecības laikā.

Saglabājot mutes veselību, samazinās aizcietējumi ar visu ūdens saturu, C vitamīnu un šķiedrvielu saturu augļos

**5. Imunitātes sistēma**

Auglis ir ļoti bagāts ar antioksidantu, tāpēc tas palīdz uzlabot imunitātes sistēmu, kas palīdzēs cīnīties ar tādām problēmām kā parasts aukstums, drudzis utt.

**6. Novecošanas koeficients WOW**

Cīņā ar novecošanu var palīdzēt arī dzērveņu sula. Tāpēc tā vietā, lai dotos pēc visas ārējās kosmētikas, kurā ir glāze dzērveņu sulas, ir veselīga un liks izskatīties jaunai.

Dzērveņu sulu var lietot jebkur un ar jebkuru kombināciju. Ieteicama ir tikai viena glāze dienā.

Nelielu pārmaiņu ienešana jūsu dzīvesveidā noteikti palīdzēs jums saglabāt veselību, un mani draugi, kuriem es vienmēr ticu, ka veselība ir jūsu lielākā bagātība.

===========================================================================

**ATSAUKSMES par balto dzērveņu sulu, dzērieniem**

17 no 20 (85%) recenzentiem iesaka šo produktu

5 ★ zvaigznes

2020 recenzijas ar 5 zvaigznēm. Atlasiet, lai filtrētu atsauksmes ar 5 zvaigznītēm.

4 ★ zvaigznes

00 atsauksmes ar 4 zvaigznēm. Atlasiet, lai recenzijas filtrētu ar 4 zvaigznītēm.

3 ★ zvaigznes

00 atsauksmes ar 3 zvaigznēm. Atlasiet, lai filtrētu atsauksmes ar 3 zvaigznītēm.

2 ★ zvaigznes

22 recenzijas ar 2 zvaigznēm. Atlasiet, lai atsauksmes filtrētu ar 2 zvaigznītēm.

1 ★ zvaigznes

33 atsauksmes ar 1 zvaigzni. Atlasiet, lai filtrētu atsauksmes ar 1 zvaigzni.

Vidējie klientu vērtējumi

Kopumā

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 4.3 Kopumā vidējā reitinga vērtība ir 4,3 no 5.

,

≡

jozefsjeons

Vankūvera, BC

Pārskatīt 1Votes 26

Vecumā no 13 līdz 17 gadiem

Dzimuma vīrietis

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5 no 5 zvaigznēm. · Pirms 4 gadiem

Ļoti atsvaidzinoši!

ES veicu laboratoriju, lai noteiktu askorbīnskābes (C vitamīna) koncentrāciju, un pēc 3 stundu intensīvām slāpēm šī sula remdēja manas slāpes kā nekas cits. Ļoti apmierinoša arī gaume!

Blakus piezīme: šis produkts ļoti labi darbojas, lietojot jodometrisko titrēšanu, lai aprēķinātu askorbīnskābes koncentrāciju. Tā skaidrības dēļ galapunktu var noteikt daudz labāk nekā citus tumšākus produktus.

✔ Jā, iesaku šo produktu.

Pārskatīt fotoattēlu 1Foto ar šo darbību tiks atvērts modālais dialogs. Pārskatīt 1. fotoattēlu

Izpalīdzīgs?

,

Vecumā no 45 līdz 54 gadiem

Dzimuma sieviete

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5 no 5 zvaigznēm. · Pirms gada

Mana ģimene MĪL!!

Uzklupa šai “baltajai dzērveņu sulai” (par kuru es nekad nezināju, ka tāda eksistē), kamēr otrdien iepirkās pārtikas preces un O-M-G visa pudele tajā pašā dienā bija prom! Burtiski cīnījāmies par pēdējiem pilieniem LOL (nopietni gan). Šī sula ir tik LABA... nekāda rūgtuma kā parastā dzērveņu sula vienkārši tīra labestība!!! Šis noteikti būs manas ģimenes jaunais sulas dzēriens, kas iet uz priekšu! Kaut tas būtu nonācis vienās pudelēs, lai es to varētu nopirkt pēc gadījuma, jo esmu internetā meklējis High & Low un nevarētu atrast nevienu vienīgo pudelīti. Okeāna aerosols... lūdzu, apsveriet “singlus”... lūdzu & paldies!

Vecumā no 55 līdz 64 gadiem

Dzimuma sieviete

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5 no 5 zvaigznēm. · Pirms 2 gadiem

No tavas sulas gatavojam Unikorna saldējumus

Šeit, pilsētas saldētajos desertos, mēs izmantojam jūsu balto dzērveņu sulu, lai pagatavotu mūsu slaveno sārto, violeto un zilo Unikorna saldējumu. Mēs sakām, ka tas ir gatavots ar mammas apstiprinātām sastāvdaļām.

✔ Jā, iesaku šo produktu.

City Saldētie deserti Unicorn IcesPhoto Šī darbība atvērs modālu dialogu. Pilsētas saldētie deserti Vienradzes saldējums

Žozefīne

Lasvegasa NV

Pārskatīt 1Votes 6

65 gadi vai vecāki

Dzimuma sieviete

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5 no 5 zvaigznēm. · Pirms 2 gadiem

brīnišķīgi cilvēkiem, kuriem ir nieru darbības traucējumi

ES jau daudzus gadus pērku šo brīnišķīgo sulu. Manam vīram ir 4. pakāpes nieru nieres. Ārsts gribēja, lai viņš dzer Dzērveņu sulu, bet sarkanās viņam nepatika. Kad atradu šo, viņš bija ļoti laimīgs. Izbraucu cauri vismaz 4-6 lielām pudelēm mēnesī. Tas ir lieliski

✔ Jā, iesaku šo produktu.

Blāns

Pārskatīt 1Votes 18

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 2 no 5 zvaigznēm. · Pirms 4 gadiem

Ne tā, kā reklamēts

Baltā dzērvene nav īsti balta dzērvene. Pudeles aizmugurē tas apstiprina, ka tajā ir balta vīnogu sula, un tas lielākoties ir tas, ko es garšoju. Žēl, ka viņiem tur ir vīnoga, jo es gribēju, lai baltā dzērvene nebūtu baltā CRAN-vīnoga. Man ļoti patīk īsta dzērveņu sula, un šis produkts nedod. ES tam dodu tikai divas zvaigznes, jo tas joprojām garšo labi tikai tas nav tas, kas tiek reklamēts.

,

Momvarde

Čiko, CA

Pārskatīt 1 Votes 2

65 gadi vai vecāki

Dzimuma sieviete

★ ★ ★ ★ ★

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5 no 5 zvaigznēm. · Pirms 2 gadiem

Jauns atklājums slimnīcā

Šodien dodos mājās pēc nedēļas slimnīcā un 3 nedēļām medicīniskās rehabilitācijas iestādē (saistīts ar ne-koronu vīrusu). Abas vietas pasniedza baltu dzērveņu sulu, un, godīgi sakot, man TĀ ĻOTI PATĪK!!! ES dabūju “CRAN-Grape”, un, kamēr man tas vēl patīk, ticiet man, ka es parūpēšos par to, lai man būtu baltā dzērveņu sula. Paldies!!!

✔ Jā, iesaku šo produktu.

============================================================================================

,

<https://www.healthline.com/nutrition/is-cranberry-juice-good-for-diabetics>

**Vai Dzērveņu sula ir laba, ja Jums ir diabēts?**

Sula pret kokteili

Diabēts

Apakšējā līnija

Dzērveņu sula ir populārs dzēriens ar saldu un rūtainu garšu.

Tāpat kā vairumam sulu, arī tajā ir augsts cukura līmenis, kas var sagādāt raizes diabēta slimniekiem.

Šajā rakstā skaidrots, vai dzērveņu sula ir labs variants, ja ir diabēts.

Ar rokām izgatavoti attēli/Getty Images

Dzērveņu sula pret dzērveņu kokteili

Dzērveņu sulu un dzērveņu kokteili savā starpā mēdz sajaukt.

Tīru dzērveņu sulu gatavo no spiestās dzērveņu sulas, un tajā nav citu sastāvdaļu. Vienā tasītē (236 ml) ir ap 30 gramiem dabā sastopamā cukura, kā arī tādas uzturvielas kā kālijs un C un K vitamīni (1Trusted Source).

Turklāt tajā ir tādi slimību apkarojoši antioksidanti kā proantocianidīns un antocianīns. Tās ir saistītas ar samazinātu iekaisuma līmeni, samazinātu hronisku slimību risku un samazinātu urīnceļu infekciju (UTI) biežumu (2Trusted Source, 3Trusted Source).

Savukārt dzērveņu kokteilī ir pievienotas tādas sastāvdaļas kā krāsas, garšas un cukurs – piemēram, augstas fruktozes kukurūzas sīrupa vai cukurniedru cukura veidā. Tomēr kopējais cukura saturs ir līdzīgs tīrai dzērveņu sulai ar aptuveni 30 gramiem uz krūzi (236 ml) (4Trusted Source).

Lai gan dzērveņu sulā un kokteilī ir līdzīgs ogļhidrātu daudzums no cukura, labāka izvēle ir tīra, nesaldināta dzērveņu sula, jo tai ir vairāk uzturvielu un mazāk piedevu.

KOPSAVILKUMS

Gan dzērveņu sula, gan dzērveņu kokteilis vienā tasītē satur ap 30 gramiem cukura (236 ml). Tīra dzērveņu sula satur vairāk uzturvielu un mazāk pievienoto sastāvdaļu.

Dzērveņu sula un diabēts

Ja jums ir diabēts, jūs joprojām varat baudīt lielāko daļu pārtikas — ja vien domājat par karabīnes uzņemšanu un porciju izmēriem.

Lai gan dzērveņu sula satur daudz barības vielu, tai trūkst diētiskās šķiedras. Tas nozīmē, ka, baudot atsvaidzinošu šī dzēriena glāzi, tā cukurs strauji uzsūcas organismā, kas var izraisīt strauju cukura līmeņa asinīs pieaugumu (5Trusted Source).

Kopumā augļu sulu vietā vislabāk lietot veselus augļus. Veseli augļi satur vairāk barības vielu un šķiedrvielu, tas nozīmē, ka tie mazāk ietekmēs cukura līmeni Jūsu asinīs.

Ja izvēlaties nobaudīt kādu tīru dzērveņu sulu, uzlieciet ne vairāk kā puskrūzi (125 ml). Saskaņā ar cukura diabēta pārtikas apmaiņas sarakstu šis uzskatāms par vienu servējumu, un tas nodrošina aptuveni 15 gramus karbu no cukura (6Trusted Source).

Alternatīvi izvēlies vieglu dzērveņu sulu, jo tā parasti satur aptuveni pusi parastās dzērveņu sulas kaloriju un cukura. Parasti to gatavo ar mākslīgiem saldinātājiem, piemēram, sukralozi, un tas var samazināt cukura līmeni asinīs (7Trusted Source).

To sakot, katrs cilvēks var paciest dzērveņu sulu citādāk. Ja Jums ir diabēts un ir glāze dzērveņu sulas, ieteicams rūpīgi uzraudzīt cukura līmeni asinīs. Ja Jums ir bažas par cukura līmeņa asinīs kontroli, konsultējieties ar diabēta pedagogu.

KOPSAVILKUMS

Ja izvēlies baudīt dzērveņu sulu, izvēlies tīru, nesaldinātu dzērveņu sulu vai vieglu versiju. Pielīp 1/2-krūzes (125 ml) glāzei, kas nodrošina aptuveni 1 karba pasniegšanu.

Apakšējā līnija

Dzērveņu sula ir uzturvielām bagāts dzēriens, ko bauda daudzi. Tas nozīmē, ka cukura līmenis ir augsts un tas var izraisīt cukura līmeņa palielināšanos asinīs, kas var radīt bažas, ja Jums ir diabēts.

Izvēlies tīru, nesaldinātu dzērveņu sulu un pieliec klāt 1/2 tasīti (125 ml) servēšanas, kas nodrošina ap 15 gramiem karbu no dabā sastopamā cukura. Vai arī izvēlēties vieglu, nesaldinātu dzērveņu sulu mazākam cukuram un kalorijām.

Lai gan mērenībā ar diabētu var baudīt dzērveņu sulu, tomēr joprojām svarīgi pievērst uzmanību cukura līmenim asinīs. Ja Jums ir bažas par cukura līmeņa asinīs pārvaldību, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu.

Tāpat kā lielākā daļa pārtikas, arī dzērveņu sula nelielā daudzumā var būt veselīga uztura sastāvdaļa pat tiem, kam ir diabēts.

Tikai viena lieta

Izmēģiniet to šodien: maksimāli izmantojiet ieteikto 1/2-krūzes (125 ml) dzērveņu sulas pasniegšanu, sajaucot atsvaidzinošu dzērveņu-liepu kokteili. Kokteiļa glāzē vienkārši pievieno 1/2 tasi (125 ml) tīras dzērveņu sulas, sulu no pusliepas un sasmalcinātu ledu.

Virsū ar dzirkstoša ūdens dash un pievieno pasniegšanai dažas saldētas dzērvenes. Lai iegūtu papildu garšu, pievieno nedaudz svaigas piparmētras.

REKLĀMA

Pārbaudiet, vai jūsu mājās nav diabēta.

LetsGetChecked piedāvā mājas HbA1c testus, kas palīdz noteikt prediabētu vai uzraudzīt diabētu pēc diagnozes noteikšanas. Pasūtījums šodien par 25% izslēgts.

Pēdējo reizi medicīniski izskatīts 2021. gada 1. jūlijā

Sarakstījusi Keitija Davidsone, MScFN, RD, CPT 2021. gada 1. jūli

**Ko var dzert, ja ir diabēts?**

**Labākie dzērieni**

**Sliktākie dzērieni**

Piesardzība

Līdzņemšanai

Saslimšana ar diabētu nozīmē, ka ir jāapzinās viss, ko ēd vai dzer. Ļoti svarīgi ir zināt uzņemto ogļhidrātu skaitu un to, kā tie var ietekmēt cukura līmeni asinīs.

Amerikas diabēta asociācija (ADA) iesaka bezkaloriju vai mazkaloriju dzērienus. Galvenais iemesls – nepieļaut asiņu cukura daudzumu asinīs.

Pareizo dzērienu izvēle var palīdzēt:

izvairieties no nepatīkamām blakusparādībām, piemēram, cukura lāpstiņām asinīs

pārvaldīt simptomus

uzturēt veselīgu svaru

11 labākie dzērieni

Labākas dzērienu izvēles iespējas:

ūdens

zelterūdens

nesaldināta tēja

zāļu tēja

nesaldināta kafija

dārzeņu sula

piens ar zemu tauku saturu

piena alternatīvas

zaļie smūtiji

limonāde bez cukura

kombuča

Dzērieni ar nulli vai zemu kaloriju saturu parasti ir jūsu labākā derība, izvēloties kaut ko slāpju remdēšanai. Atspirdzinošam, mazkaloriju spērienam iespiediet dzērienā nedaudz svaiga citrona vai laima sulas.

Ņemiet vērā, ka mērenībā jāpatērē pat zemas cukura iespējas, piemēram, dārzeņu sula.

Piena pārstrādes uzņēmums ar samazinātu tauku saturu satur dabā sastopamo piena cukuru laktozi, tāpēc šis dzēriens ir jāņem vērā jūsu kopējā dienas ogļhidrātu daudzumā.

Arī piena pārstrādes iespējas netiek uzskatītas par dzērienu ar zemu cukura saturu.

Neatkarīgi no tā, vai atrodaties mājās vai restorānā, piedāvājam diabētam draudzīgākās dzērienu iespējas.

1. Ūdens

Runājot par hidratāciju, labākais variants diabēta slimniekiem ir ūdens. Tas tāpēc, ka tas nepaaugstinās cukura līmeni asinīs. Augsts cukura līmenis asinīs var izraisīt dehidratāciju.

Pietiekama ūdens daudzuma dzeršana var palīdzēt organismam ar urīna palīdzību likvidēt glikozes pārpalikumu. Medicīnas institūts pieaugušajiem vīriešiem iesaka izdzert aptuveni 13 krūzītes (3,08 litrus) dienā, bet sievietēm - aptuveni 9 krūzītes (2,13 litrus).

Ja vienkāršs ūdens jūs neinteresē, izveidojiet kādu šķirni:

citrona, laima vai apelsīna šķēlīšu pievienošana

pievienojot garšaugu, piemēram, piparmētru, bazilika vai citronbalzama, šprotes

dzērienā sasmalcinot pāris svaigas vai saldētas avenes

2. Zelterūdens

Seltzera ūdens ir lieliska fiziskā, bezcukura alternatīva citiem gāzētajiem dzērieniem, piemēram, sodai.

Tāpat kā parastais ūdens, arī zelterūdens ir bez kalorijām, karbām un cukura. Gāzēts ūdens ir lielisks veids, kā saglabāt mitrumu un atbalstīt veselīgu cukura līmeni asinīs.

Ir daudz dažādu garšu un šķirņu, no kurām izvēlēties, vai arī var mēģināt pievienot kādus svaigus augļus un zaļumus, lai dzērienam piešķirtu gardu griezumu.

3. Tēja

Pētnieciskais uzticamais avots pierādījis, ka zaļā tēja pozitīvi ietekmē tavu vispārējo veselību.

Apjomīgs 2021. gada kohortas pētījums, kurā piedalījās vairāk nekā pusmiljons cilvēku, liek noprast, ka zaļās tējas lietošana ikdienā var pazemināt jūsu risku saslimt ar 2. tipa diabētu. Tomēr ir nepieciešams vairāk pētījumu.

Neatkarīgi no tā, vai izvēlies zaļo, melno, balto vai olong tēju, izvairies no tiem, kam pievienoti cukuri. Atsvaidzinošai garšai pagatavo pati savu ledus tēju un pievieno dažas citrona šķēlītes.

4. Zāļu tēja

Lieliskas iespējas diabēta slimniekiem ir augu tēju šķirnes, piemēram, kumelīšu, hibiska, ingvera un piparmētru tēja.

Zāļu tēja ir ne tikai bez karbām, kalorijām un cukura, bet arī bagāta ar slimību apkarojošiem antioksidantu savienojumiem, tostarp karotinoīdiem, flavonoīdiem un fenolskābēm.

5. Nesaldināta kafija

Kafijas dzeršana varētu palīdzēt samazināt risku saslimt ar 2. tipa cukura diabētu, uzlabojot cukura vielmaiņu, liecina pētījumu Trusted Source 2019. gada pārskats.

Tāpat kā tējai, svarīgi, lai kafija paliek nesaldināta. Pievienojot kafijai pienu, krējumu vai cukuru, palielinās kopējais kaloriju skaits un tas var ietekmēt cukura līmeni asinīs.

Ja izvēlaties tos lietot, ir pieejami daudzi saldinātāji bez kalorijām vai ar zemu kaloriju saturu.

6. Dārzeņu sula

Kamēr lielākā daļa 100 procentu augļu sulas ir 100 procentu cukurs, var izmēģināt tomātu sulu vai dārzeņu sulas alternatīvu.

Pagatavojiet pats savu zaļo lapu dārzeņu, seleriju vai gurķu maisījumu ar sauju ogu, lai būtu garšīgs vitamīnu un minerālvielu piedāvājums. Neaizmirstiet ogas pieskaitīt pie savas ogļhidrātu kopsummas dienai.

7. Piens ar zemu tauku saturu

Piens satur svarīgus vitamīnus un minerālvielas, bet tas tomēr papildina jūsu uzturu ar ogļhidrātiem. Vienmēr izvēlies sev vēlamā piena nesaldinātās, maztauku vai plānās versijas un pieturies ne vairāk kā pie divām līdz trim 8 unču glāzēm dienā

8. Piena alternatīvas

Piena alternatīvas, piemēram, mandeļu, auzu, rīsu, sojas, rīsu vai kokosriekstu piens, ir bez piena produktiem un karbās ir maz.

Tās dažkārt tiek stiprinātas arī ar tādām svarīgām uzturvielām kā kalcijs un D vitamīns, kuriem abiem ir galvenā loma kaulu veselībā.

Ņemiet vērā, ka sojas un rīsu pienā ir ogļhidrāti, un daudzos riekstu pieniņos ir minimāls olbaltumvielu daudzums, tāpēc rūpīgi pārbaudiet iepakojumu, lai izvēlētos sev piemērotāko produktu.

9. Zaļais smūtijs

Zaļie smūtiji var būt lielisks veids, kā, uzturoties mitrumā, saspaidīt uzturā kādu lieku šķiedrvielu un uzturvielas.

Pamēģiniet pagatavot savu, izmantojot zaļos dārzeņus, piemēram, spinātus, kāpostus vai selerijas, un pārī ar kādu olbaltumvielu pulveri un nedaudz augļu veselīgam, pašgatavotam

10. Limonāde bez cukura

Mājās var viegli uzspiest pati savu limonādi bez cukura, atsvaidzinošam un gardam zemo karbu dzērienam izmantojot tikai dažas vienkāršas sastāvdaļas.

Lai sāktu darbu, apvienojiet dzirkstošo ūdeni ar nedaudz svaigi spiestu citrona sulu. Nolej to ar ledu un izvēlies saldinātāju bez cukura, piemēram, stēviju.

11. Kombuča

Kombuča ir raudzēts dzēriens, ko parasti gatavo no melnās vai zaļās tējas.

Tas ir lielisks probiotiķu avots, kas ir zarnās atrodamo labvēlīgo baktēriju paveids, kas labi izpētīts savām spējām uzlabot cukura kontroli asinīs uzticamais avots cilvēkiem ar 2. tipa diabētu.

Lai gan precīzs uzturvielu saturs var atšķirties atkarībā no konkrētā veida, zīmola un garšas, 1 tasītes kombuča pasniegšana parasti satur aptuveni 7 gramus karbu, tāpēc tā ir lieliska izvēle zema karbuma diētā.

3 sliktākie dzērieni

Dzērieni, no kuriem izvairīties

regulāra soda

enerģijas dzērieni, kas satur cukuru

augļu sulas

Kad vien iespējams, izvairieties no cukurotiem dzērieniem. Tie ne tikai var paaugstināt cukura līmeni Jūsu asinīs, bet arī nodrošināt ievērojamu daļu no Jūsu dienā ieteicamās kaloriju devas.

Cukurotie dzērieni jūsu uzturam pievieno maz, ja ir kāda uzturvērtība. Tomēr augļu sulas nodrošina dažas barības vielas.

<https://www.talkingretail.com/news/industry-news/spotlight-on-white-cranberry-01-01-2004/>

Prožektors ieslēgts: Baltā dzērvene

Printbijs štāba rakstītājs nozares ziņās 2004. gada 1. janvāris

Okeāna aerosols, kas ir numur viens zīmols apkārtējās sulas dzērienos, šopavasar Lielbritānijā laiž tirgū balto dzērveņu sulu. Fiona Brigsa iebrida 2003. gada balto dzērveņu ražā Masačūsetsā, lai noskaidrotu, kāpēc

Okeāna aerosols, kas ir numur viens zīmols apkārtējās sulas dzērienos, šopavasar Lielbritānijā laiž tirgū balto dzērveņu sulu. Fiona Brigsa iebrida 2003. gada balto dzērveņu ražā Masačūsetsā, lai noskaidrotu, kāpēc man gandrīz pietrūka 2003. gada balto dzērveņu raža, pateicoties jaunai prasībai, ka Apvienotās Karalistes žurnālistiem, kas ceļo uz ASV, jābūt I-vīzas turējumā.

Pēc nedēļas baltās dzērvenes būtu kļuvušas sarkanas un ceļojuma galvenais mērķis burtiski izbalējis no skata.

Par laimi, nepilnas 24 stundas pirms manas došanās ceļā Amerikas vēstniecība atdeva manu pasi, kas bija pienācīgi apzīmogota, un es biju Hītrova un Masačūsetsa sasieti.

Okeāna aerosols, kura galvenā mītne ir Masačūsetsas štata Lakevilas Midlboro štatā, ir pirmā marka konservētu un pudelēs pildītu sulas dzērienu ASV. To izveidoja 1930. gadā kā kooperatīvu, kurā bija 804 dzērveņu audzētāji no Masačūsetsas, Viskonsinas, Ņūdžersijas, Oregonas, Vašingtonas un Britu Kolumbijas. Tajā strādā 2000 cilvēku visā pasaulē, un 2002. gadā tajā tika pārdoti $1.07bn.

“Ocean Spray” šomēnes (janvārī) Lielbritānijā ar sava izplatītāja “Gerber Foods” bezalkoholisko dzērienu starpniecību laiž tirgū balto dzērveņu sulu. Tā būs pieejama trīs variantos: White Cranberry & Grape, White Cranberry & Apple un White Cranberry & Peach. Starts notiek pēc veiksmīgas ienākšanas ASV tirgū 2002. gadā.

“Ocean Spray” galvenais operāciju vadītājs Stū Gallagers, kurš meistarīgi vadīja ASV startu, apgalvo, ka baltās dzērvenes mērķis ir paplašināt dzērveņu kategoriju ar saldāku degustācijas sulu, kas valdzina jaunās ģimenes ar bērniem.

“Baltā dzērveņu sula plašākai auditorijai nodrošina pieejamāku dzērveņu garšu,” viņš stāsta. “Skatoties uz savu franšīzi ASV, sapratām, ka mums ir daudz vecāka gadagājuma cilvēku un mēs nepārapdzīvojam jaunākās vecuma grupas. Mēs sapratām, ka mums kaut kas jādara.

Līdzīga aina ir Lielbritānijā. “Gerber Foods” bezalkoholisko dzērienu mārketinga vadītājs Kolins Deiviss skaidro: “Šobrīd 70% mājsaimniecību, kas regulāri pērk sulu, dzērvenes nepērk, tāpēc iespēja uz ģimeni koncentrētākam dzērveņu piedāvājumam ir ievērojama.”

Gallagher piebilst, ka tā bijusi būtiska baltā dzērvene, kas nesusi tādu pašu veselīgu atspirdzinošo vēstījumu kā tās sarkanais līdzinieks – pētnieki atklājuši, ka dzērveņu sula var palīdzēt novērst urīnceļu infekcijas (UTI) –, taču arī paplašinājusi apelāciju.

“Veselība ir pamatā sarkano dzērveņu panākumiem visā pasaulē, bet mums bija jāpiedāvā vispusīgs dzēriens, ko cilvēki dzer tā garšas un atspirdzinošo īpašību dēļ,” viņš saka.

Gallagher ziņo, ka “Ocean Spray” jau 1998. gadā sāka pētīt baltā dzērveņu varianta iespējas, taču pirms laišanas tirgū bija vairāki jautājumi, uz kuriem bija jāatbild, ne tikai tā atrašanās tirgū. Uzņēmumam bija jānosaka, kuras dzērveņu šķirnes ir vispiemērotākās baltās dzērveņu sulas ražošanai, vai audzētāji var novākt balto ražu trīs nedēļas pirms tradicionālās sarkanās šķirnes, kuras platības vislabāk piemērotas baltajai dzērveņu ražai un cik mucas augļu būs nepieciešamas.

Okeāna aerosols atzina, ka tam būs jāstimulē audzētāji agri novākt ražu, jo ogas būs mazākas un tāpēc sver mazāk nekā lielākas, nogatavinātas sarkanas ogas. Audzētājiem būtu arī jākompensē papildu apkalpes izmaksas par agrāko balto ražu.

Baltais laiks bija savlaicīgs, un tam bija spēcīga biznesa jēga pēc okeāna aerosola. Lai gan sarkano dzērveņu sula astoņdesmito gadu un deviņdesmito gadu vidū ASV bija baudījusi dramatisku noieta un apjoma pieaugumu, tās panākumi bija iedrošinājuši tirgū daudz jaunpienācēju.

“Mēs pārgājām liekā situācijā, kad tonnāža bija laba, bet dolāra cena sāka iet uz dienvidiem,” atceras Gallagers. “Ar balto mēs cenšamies atkal laist tirgū vērtības pieaugumu,” viņš saka.

Pēc Gallagera teiktā, baltajai dzērvenei ASV bijusi “fenomenāla sadales celtne”. “Mums tirdzniecība bija tik ļoti aizrāvusies ar šo produktu daudzos tirgos,” viņš saka.

Okeāna aerosols nogādāja Kalifornijā pirmo balto dzērveņu sulu, un nedēļas laikā Safevejs šo produktu bija popularizējis veikala apkārtrakstā.

“Tas mazumtirgotāja darbības veids nebija nekas neparasts,” saka Gallaghers, “un tas nozīmēja, ka mēs spējām virzīt uz priekšu visu savu mārketinga darbību, piemēram, paraugu ņemšanu.”

Gallagher apkopo balto dzērveņu apelāciju mazumtirdzniecībā. “Šim produktam piemīt raksturīga unikalitāte,” viņš saka, “bija atdzist, lai ieietu pārtikas veikalā un apskatītu dzērveņu sulu, kas ir skaidra.”

Pēc “White” laišanas tirgū ASV, “Gallagher” ziņo, ka “Ocean Spray” piesaistījis par 50% vairāk patērētāju savam zīmolam, tikai 50% lietotāju pārslēdzoties no sarkanās uz balto. “Kad esam palaiduši sarkanās līnijas pagarinājumu, parasti redzam 80% sarkano garšu kanibālizāciju, tas, ka ar balto bija tikai 50%, bija lieliski.

“Baltais produkts apelēja pie mājsaimniecībām, kurās ir bērni līdz 10 gadu vecumam,” viņš piebilst, “un lietošanas biežums bija lielāks nekā sarkanajam produktam. Baltā kļuva par ikdienas repertuāra sastāvdaļu.”

Šajā ziņā liela nozīme bijusi iepakojuma lielumam. ASV vērojama tendence uz lielākiem iepakojuma izmēriem – piemēram, 2 litru iepakojumi veido līdz pat 70% no pārdošanas apjoma.

Sulu industrija mēģina virzīties pa to taciņu, saka Gallagers. “Kad tas ir mājās, tas ir piedzēries neatkarīgi no iepakojuma lieluma, lai, ja mēs varētu panākt, ka cilvēki tirgojas un nopērk lielākas pudeles, visiem būtu labāk.”

Savukārt Lielbritānijā “Ocean Spray” laiž klajā balto dzērveni savā pirmajā 1,5 litru iepakojumā, kā arī 1 litra izmēru.

Deiviss restorānā Gerber Foods atspirdzinošie dzērieni stāsta: “1,5 litru iepakojuma formāts atbalsta produkta pozicionēšanu kā glupu, viegli dzeramu produktu visam ģimenes patēriņam.”

Okeāna aerosols ir izvēlējies arī PET iepakojuma formātu, kas palīdzēs noteikt skaidru atšķirību starp sarkano un balto krāsu un palielināt plauktu izkārnījumus.

“Jauns iepakojuma formāts apvienojumā ar atšķirīgu produktu pozicionēšanu un mērķauditoriju sniedz spēcīgu pamatu pieaugošai vietai plauktā,” saka Deiviss.

1,5 litru un 1 litra iepakojuma izmēru mazumtirdzniecības cenas ir attiecīgi 1,49 mārciņas un 1,19 mārciņas visiem trim variantiem.

Okeāna aerosols atbalsta Apvienotās Karalistes palaišanu ar 4 miljonus sterliņu mārciņu vērtu integrētu kampaņu, tostarp TV reklāmu, plakātiem, veikalu reklāmām un paraugu ņemšanu.

TV reklāma martā plīsīs ar otru vasarā plānoto plīsumu.

“Mēs esam pārliecināti, ka produkts var radīt tāda paša veida satraukumu Lielbritānijā,” saka Gallaghers.

Šķiet, ka balto dzērveņu zeķu ieguvumi ir skaidri.

Pieci dzērveņu fakti

1. Savu vārdu dzērvene iegūst no sārtā dzērveņu zieda, kas atgādina ceļamkrāna galvu. Vēlāk augļa nosaukums - ceļamkrāns - tika saīsināts līdz dzērvenei.

2. Dzērvenes aug uz zemiem vīnogulājiem kūdras purvos, kas notecināti no ūdens un pēc tam pārklāti ar smilšu kārtu. Paiet pieci gadi, līdz tie sasniedz pilnu augļu nestspēju.

3. Dzērveņu novākšanai ir divas metodes – sausa svaigām ogām, izmantojot mašīnu, kas ķemmē ogas no vīnogulājiem, un slapja tām ogām, kas novāktas sulas iegūšanai. Slapjā ražas novākšanā purvi ir applūduši, un baklažāram līdzīga mašīna ogas izkliedē no vīnogulājiem.

4. Katrai dzērvenei septiņas reizes virs 4 jāatlec koka barjerās, lai nodrošinātu, ka tā ir augstākās kvalitātes oglīte. Mazākas ogas nelec. Katrai dzērvenei ir četras gaisa kabatas, kas mitrā ražas novākšanā ļauj peldēt līdz virskārtai.

5. Pirmā pasniegšanai gatavā dzērveņu mērce ar “Ocean Spray” etiķeti tika uzsākta 1912. gadā. Pirmais sulu maisījums tika ieviests 1963. gadā.