Ideale dranken voor een gezond gewicht

Dranken: Eigenlijk is er maar 1 drank optimaal voor Homo Sapiens en de rest van het dierenrijk en dat is water.  Maar blijkbaar is water voor veel mensen te saai en moet ik toch echt met alternatieven komen, omdat ik anders hun stress-as teveel belast.**

**Water opleuken** Water kun je subtiel een ander smaakje geven door er mintbladeren of citroen aan toe te voegen. Ook gojibessen in je water geeft een lekkere bijsmaak en het is nog leuk ook om te kijken hoe de gedroogde bessen weer hun oorspronkelijke vocht opnemen. Entertainment genoeg zou ik zeggen. Bruisend water is een goed alternatief bij sociale gelegenheden in plaats van bijvoorbeeld champagne. Geserveerd in een champagneglas krijgt het meteen een feestelijkere uitstraling.

**Koffie** Wat betreft koffie zijn er net zoals bij vrijwel alle voedings- en drinkwaren goede en slechte dingen te vertellen. Positief is dat koffie een goed anti-oxidant is. Negatief is het caffeinegehalte wat ons boost in een tijd waarin het lichaam eigenlijk om rust vraagt. Verder is koffie ook gebrand waarbij toxische stoffen ontstaan en worden er aardig wat bestrijdingsmiddelen gebruikt bij de teelt en opslag. Mijn advies is liever geen koffie en zeker niet meer dan 2 koppen biologische koffie per dag. Bij een uitgeputte bijnier is koffie ten strengste af te raden. Het energieboostende effect is ook van korte duur en meestal is men even later nog vermoeider dan ervoor.

**Thee** Ook bij thee moeten we goed opletten. De thee die van theebladeren gemaakt worden bevatten allemaal theine, wat net als caffeine een opjager is. Zwarte thee zou ik daarom niet nemen. Groene thee bevat een hoog gehalte aan anti-oxidanten, maar vanwege de theine zou ik deze theesoort ook zeker niet teveel drinken. Echte kruidenthee die niet van theebladeren gemaakt zijn raad ik meer aan. Voorbeelden hiervan zijn rooibos, brandnetel, kamille, munt, en salie.

**Smoothies** Bij het maken van gezonde smoothies worden naar mijn mening veel fouten gemaakt. Vaak is de smoothie uiteindelijk veels te zoet. Een smoothie van een banaan, 3 kiwi’s, 2 mandarijnen en wortelsap is gewoon een pure suikerbom. Maak daarom liever een groentesmoothie met weinig fruit en voeg eventueel wat kokosvet toe of avocado als vetbron om de opname van suikers in het bloed te vertragen. Alle vruchtensappen in de supermarkt zijn uberhaupt af te raden. De meeste sappen bevatten ongeveer 2,5 suikerklont (12g) per 100 milliliter of zijn gezoet met chemische zoetstoffen, die we uiteraard ook liever niet binnenkrijgen.

**Kokoswater** Een optie waar ik zelf wel erg over te spreken ben is kokoswater van jonge kokosnoten. Deze is tegenwoordig zelfs in ongepasteuriseerde vorm te verkrijgen. Het suikergehalte is laag (3,7g/100ml) en het aandeel fructose hierin ook. Het mineralen en vitamine C-gehalte is echter hoog. Het is ook net zo geschikt als dorstlesser bij sport  als een isotone sportdrank.  Dus zoek je een keer een afwisseling op water, dan is kokoswater een goed alternatief.