KORRIERI i SHËNDETIT®

Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit | Çmimi 30 Lekë | NERANXI® 1991 | NR. 11

PROSTATA

10 MËNYRA PËR TA SHËRUAR ATË

Prostata – është një gjëndër në sistemin riprodhues mashkullor. Ajo rrethon kanalin e urinës dhe spermës nga trupi dhe luan një rol të rëndësishëm në prodhimin e saj. Çdo bakter është i aftë për të shkaktuar infeksione të prostatës, simptomat e infeksionit të prostatës mund të përfshijnë dhimbje, skuqje dhe enjtje ose "prostatis" vështirësi urinimi ...

Faqe 6

Faqe 12

12 receta për të marrë me vete në Det

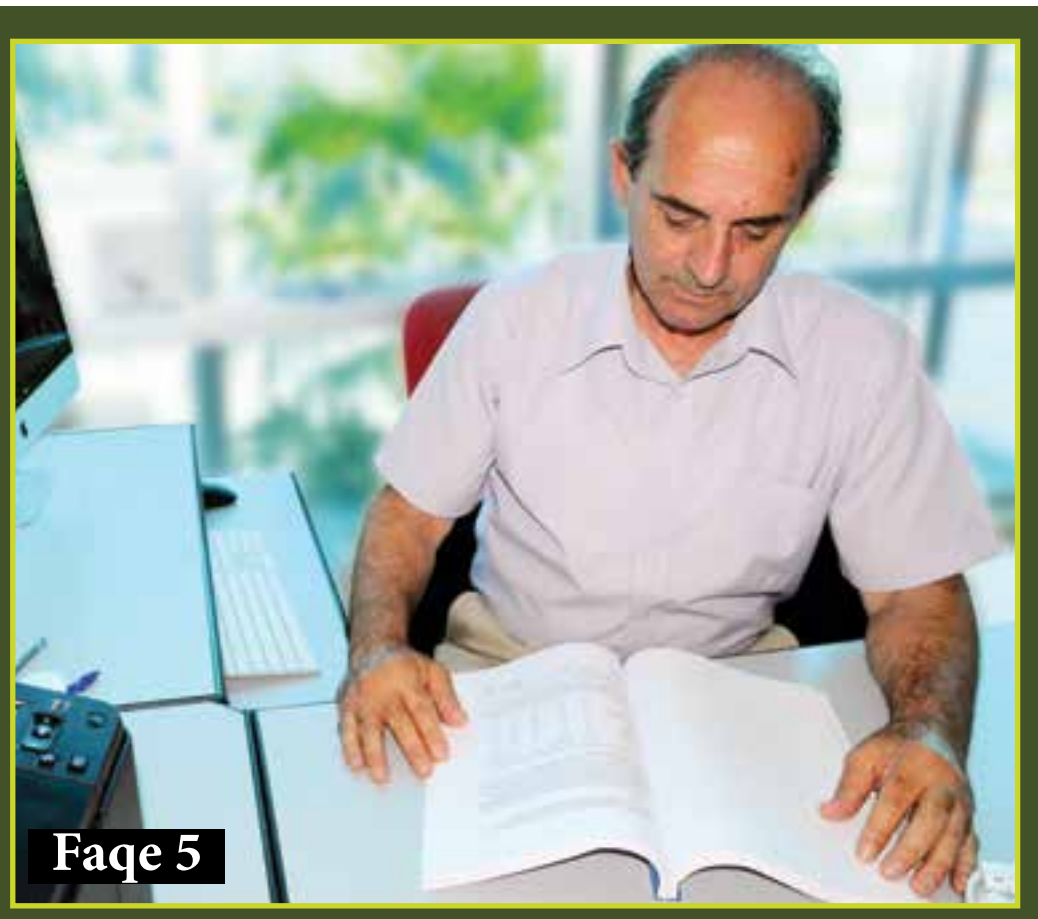
ANEMIA dhe mungesa e hekurit

Ndiqni këshillat e nutricionistit tonë dhe zbuloni ushqimet që ju ndihmojnë...

Faqe 19

GATIMI ME VAJ ULLIRI DHE CILËSIA E LIPIDEVE TË USHQIMIT

Studimi nga Prof. Dr. Vlash Mara



Faqe 5

RECETA E CHEF-it — Faqe 19

Nga *Andi BALLA*

"Mung Dahl"

Faqe 8

9 këshilla për një mëngjes të shëndetshëm

Faqe 4

Ç'farë konsumon çdo ditë Jessica Alba?

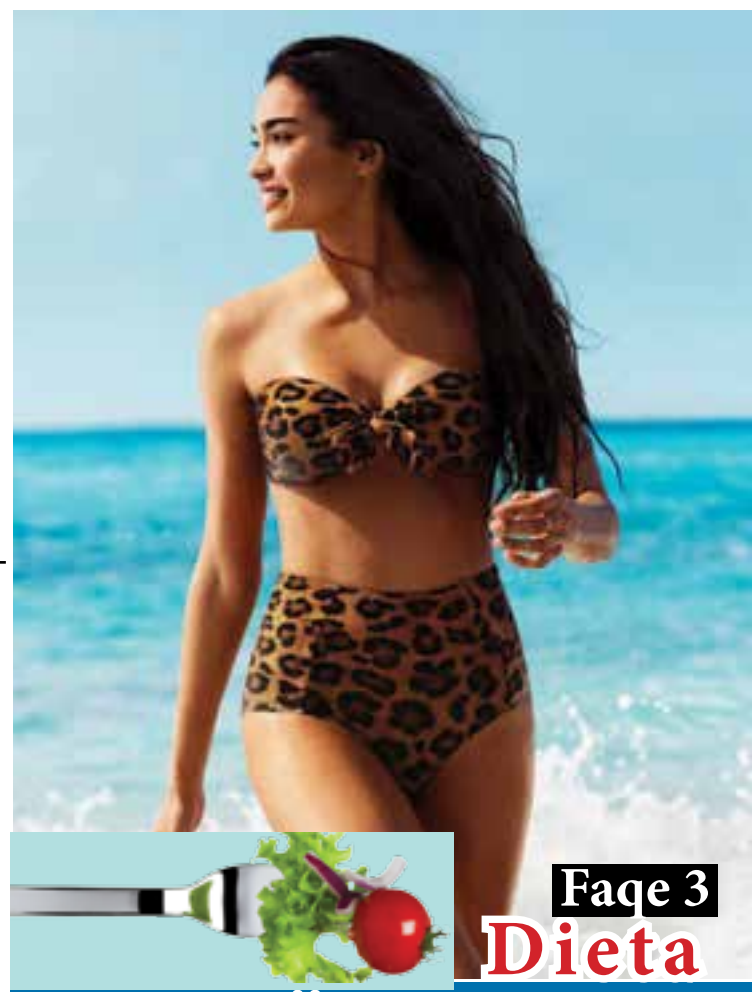
GAZI INTESTINAL: Ja zgjidhjet natyrale për ta luftuar

Faqe 9

Faqe 11

ORIZI

LLOJET DHE TË MIRAT QË PËRFITOJMË NGA AI ÇDO DITË



Faqe 3

Dieta DOBËSOHUNI DHE BËHUNI GATI PËR PLAZH

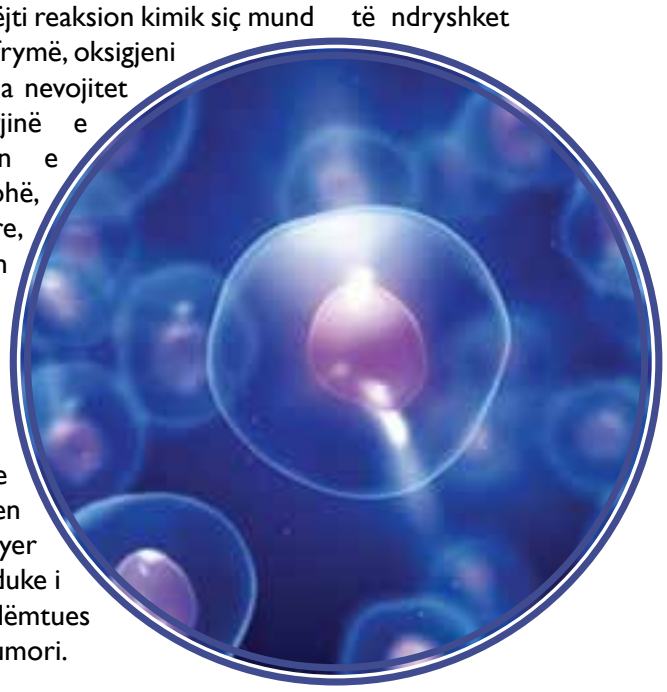
Instituti Kulinar dhe Kompania "Neranxi": Autostrada: Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Tiranë, Postal Code: 1000, Tirana, Albania
Tel: +355 42 406 500/ 501; +355 4 240 66 36; Fax: +355 48 200 419; e-mail: neranxi@neranxi.al; info@ikn.al; website: www.neranxi.al

Ushqimet të përsosura anti-tumorale

Kur flitet për ushqimet antitumorale, bëhet fjalë për dhurata të çmuara që na i ka falur natyra, të pasura me përmbajtje fitokimike, në gjëndje për të mbrojtur organizmin tonë, duke ulur rezikun e semudjeve kancerogjene, dhe për ta provuar atë janë bërë shumë studime shkencore. Veç përmbajtjes fitokimike, familja më e madhe në numër është ajo e polifenoleve, të cilat janë në gjëndje të ngadalsojnë oksidimin e qelizave. Një lloj i polifenoleve është ai i flavonoideve, disa prej tyre reagojnë duke stimuluar në trupin tonë reaksione biokimike, të cilat kanë një fuqi të lartë anti-oksidante, duke bllokuar tëresisht radikalet e lira të cilat rriten nga proçesi oksidimit.

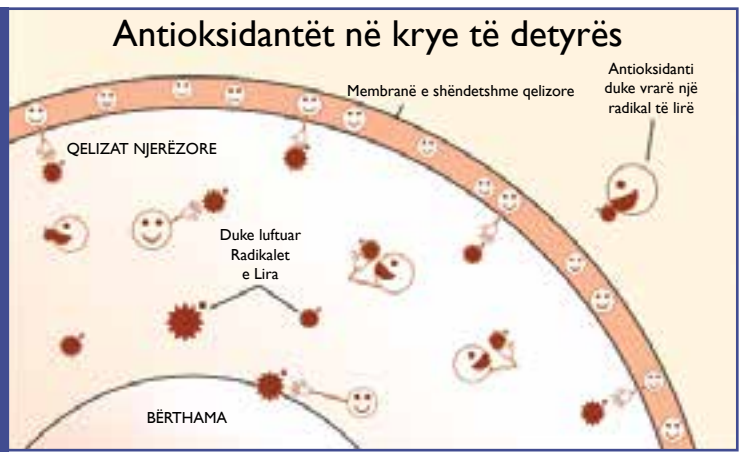
ÇFARË ËSHTË OKSIDIMI QELIZOR?

Oksidimi i qelizave është i njëjti reaksion kimik siç mund të ndryshket një gozhdë: sa herë marrim frymë, oksigjeni që vendosim në qarkullim na nevojitet për të prodhuar energjinë e nevojshme për furnizimin e qelizave. Në të njëjtën kohë, rigjenerohet energjia jetësore, nga ana tjetër formohen radikalet e lira. Radikalet e lira janë molekula që humbasin një elektron të pa rikuperueshëm, duke u bërë shumë reaktive dhe të paqëndrueshme ndaj kërkojnë të kthehen në ekuilibër duke rrëmbyer elektrone në qeliza të tjera, duke i dhënë fillimin e një proçesi dëmtues të qelizave si formimi i një tumori.



CILI ËSHTË ROLI I ANTI-OKSIDANTËVE?

Anti-oksidantët luftojnë rrezikun me një mekanizëm të thjeshtë: i japin radikaleve të lira elektronet që i mungojnë duke eleminuar kështu reaksionet zinxhir që bëhen shkak i dëmtimit të indeve. Mekanizmi kryesor me të cilin një ushqim natyral është në gjendje të ngadalsojë rritjen e qelizave kancerogjene, është lehtësimi i nxitjes, i cili shkakton në mënyrë spontane në organizmin tonë këto qeliza të dëmtuara. Ushqimet e pasura me antioksidantë, ndihmojnë parandalimin jo vetëm të tumoreve por edhe të sëmundjeve të tjera si, diabeti, alzhajmeri dhe të sëmundjeve kardiovaskulare duke ndihmuar në mirë funksionimin e zemrës, trurit dhe e të gjitha organeve tona.
Më poshtë do të gjeni listën e antioksidantëve më të mirë.



Antioksidantët më të fuqishëm janë:

Vera e kuqe: Padyshim vera e kuqe, është një produkt i rrushit, kështu që përmban resveratrol, një imunomodulator natyral antitumorial. Në dekadat e fundit resveratroli ka dëshmuar përmbajtjen e lartë të vlerave farmaceotike. Studimet klinike sugjerojnë se, veç efekteve kardiombrojtëse, mund të parandalojnë dhe të ngadalsojnë zhvillimin e shumë sëmundjeve që janë të lidhura me moshën, duke përmisuar shëndetin dhe duke ndërhyrë në proçesin e parandalimit të plakjes si efekt i përmbajtjes së vlerave antio-ksidante dhe anti-inflamatore.

Frutat e pyllit: Mjedra, boronica dhe manaferra janë të pasura me acid elagjik i cili bën parandalimin e qelizave tumorale që formohen nëpër muret e arterieve të gjakut.

Frutat dhe perimet: mbrojtëse janë si, agrumet, mollët, karrotat, të cilat janë të pasura me beta-karoten, kajsitë, mjedra, rrushi, pjepri dhe perimet jeshile, rrepat dhe bimët aromatike.

Hudhra dhe qepa: Hudhra, një nga bimët mjeksore më antike dhe më të përhapura, e cila sëbashku me qepën krijojnë një veprim parandalues shumë efikas kundër tumoreve të ezofagut, stomakut dhe të prostatës.

Vaji i ullirit ekstra i virgjër: është i pasur me vitamin E dhe acide yndyrore të shëndetshme në gjendje të mbrojnë sistemin kardiovaskular dhe vonimin e plakjes së qelizave.

Drithrat integrale: Të pasura me anti-oksidantë, vitaminë E, vitamina të kompleksit B, karotenoide, zink, bakër, selen dhe ologominerale, ato shkatërrojnë radikalet e lira 50 herë më shumë se vitamina C dhe E e marrë nga dielli.

Frutat e thata vajore: si, arrat, lajthi, bajame, fara pishe, susam dhe fara luledielli të pasura me anti-oksidantë.

Erëzat dhe bimët aromatike: Veçanërisht xhinxheri, turmeriku, trumza, sherebela, rozmarina dhe rigoni janë anti-oksidantë shumë të mirë.

DOBËSOHUNI DHE BËHUNI GATI PËR PLAZH

DIETA QË JU RINOVON DHE RIGJENERON

Dëshira për të pasur një trup perfekt dhe për tu ndjerë në formë, është e madhe, sidomos në verë, pasi kjo stinë na ofron një shumëllojshmëri produktesh. Janë dy objektivat e kësaj diete javore: për të pasur një peshë trupore ideale dhe për të përgatitur lëkurën të përballet me rrezet e diellit. Të zbulojmë si mund t'ia arrijmë: Në këto muaj vere është shumë më e lehtë për të hequr kilet e tepërta, do të ishte një mëkat nëse nuk do të përfitonim prej saj. Për më tepër duke ju përshtatur një regjimi ushqimor më të shëndetshëm duke bërë që trupi ynë të përballojë temperaturat e larta në mënyrën më të mirë. Ditët dimërore monotone dhe të ftohta bëjnë që trupi ynë të fitojë kile të tepërta. Si t'ia arrijmë ti heqim ato? Ekziston gjithmonë një mënyrë e mirë për t'ia dalë mbanë.

Ju prezantojmë një dietë javore të përshtatshme për rigjenerimin e organizmit dhe trupit tuaj:

1 E HËNË

Mëngjesi: Një filxhan çaj jeshil Dogadan. 30 gr bukë integrale të thekur me 2 lugë reçel luleshtrydhesh Santa Rosa.
Dreka: 60 gr oriz basmati me karçof, qepë të skuqura me djath parmixhano. Sallatë miks jeshilesh me vaj ulliri ekstra të virgjër Nutria.
Darka: Brusketa integrale me krem karcofi . 130gr fileto merluci në avull me spinaq, vaj ulliri ekstra të virgjër dhe susam.

2 E MARTË

Mengjesi: 1 filxhan çaj jeshil. 30gr bukë të thekur me miell integral dhe 2 lugë mjaltë.
Dreka: Oriz 1 kuq Robo me bizele dhe fasule. Sallatë miks jeshile dhe zarzavate me vaj ulliri ekstra të virgjër, miser dhe qiqra .
Darka: Krem perimesh (pa patate). 40gr djathë dhie duke e mbuluar me miks erëzash si piper i zi apo i kuq kokërr ose të bluar,mund ti shtojmë gjithashtu edhe arra , fara pishe , fistik, nëse shijet tuaja shkojnë edhe më lartë mund ta kombinoni me kajsi, kumbulla, kivi, fruta pylli të thata. Karrota në avull të aromatizuarame me fara feneli. 40gr bukë të thekur integrale.

3 E MËRKURË

Mëngjesi: 100ml qumësht soje Valsoia Light. Biskota orizi dhe mbi to 2 lugë reçel Santa Rosa.
Dreka: Sallatë me rrepa dhe kos, 60 gr bukë të thekur integrale.
Darka: Peshk krap me çaj jeshil dhe 200gr perime (patate të vogla në avull të përgatitura me trumzë, pak zaferano, kos soje Yosoi, vaj ulliri extra të virgjër, kripë himalaje e miksuar si sallatë.

4 E ENJTE

Mëngjesi: 150ml qumësht Valsoia GUSTO MORBIDO me 30gr tërshërë + 1 banane e vogël.
Dreka: Bullgur me limon qiqra dhe karcof.
Darka: 1 hamburger të vogël miks vaj ulliri extra të virgjër dhe erëza me40gr bukë e thekur integrale. Pas darkë nje çaj jeshil Dogadan

5 E PREMTE

Mëngjesi: 1 filxhan çaj jeshil . 30gr bukë të thekur integrale dhe 2 lugë reçel frutash .
Dreka: 100 gr tofu nne kube i tymosur Karrota me selino dhe aceto balsamiko 60gr bukë e thekur integrale
Darka: Kremë perimesh (pa patate), 1 omletë përgatitur me majdanoz ,1 të bardh veze dhe 2 të kuqe .Karcof me xhinxher,40gr bukë e thekur integrale.

6 E SHTUNË

Mëngjesi: 50gr rikota (gjizë pa kripë) me 2 lugë mjaltë, 3 biskota me drithra.
Dreka: Asparag me krem tahini. 60gr bukë të thekur integrale
Darka: Krem spinaqi, 130gr fileto peshku i pjekur me erëza aromatizuese. Karrotë në avull, 40gr bukë e thekur integrale .

Përbërësit e kësaj diete i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

7 E DIELË

Mëngjesi: 100ml qumësht soje Valsoia Light muesli dhe 100gr fruta të thata të ndryshme.
Dreka: Taliateli me perime të stinës hudhër, salcë pomodorini "Robo", majdanoz dhe vaj ulliri Nutria. Sallatë mikse . Nje filxhan me luleshtrydhe dhe një kupë akullore Pregel sipas shijes.
Darka: 1 vezë e zier shumë të marinuar me arrë moskati dhe piper të kuq. Rradhiqe të ziera të përgatitura me vaj ulliri extra të virgjër dhe aceto balsamiko Toschi 40gr bukë të thekur integrale.

Ç'farë konsumon çdo ditë Jessica Alba?

Kjo është Jessica Alba, ajo na pëlqen të gjithëve! Menaxhon një kompani biliona - dollarëshe, duke shërbyer si ambasadore e brandit ZICO Coconut Water, duke u kujdesur për videot muzikore të Taylor Swift dhe duket cdo ditë e bukur. OK, mbase jeta e saj nuk është paralele si e jona, por kur vjen puna tek ushqimi, nuk ndryshon nga ne, konsumon ushqime të shpejta gjatë gjithë ditës, duke përdorur në çdo vakt salca pikante. Le të bëjmë një test të përgjithshëm mbi ushqimin që kosumon çdo ditë dhe ushqimet e saj të preferuara si dhe gjërat që gjithmonë, gjithmonë gjenden në frigoriferin e saj .

Kur ne hapim frigoriferin tuaj ç'farë është gjëja më e papritur që ne mund të gjejmë?
-Shumëllojshmëria e salcave të ngrohta. Në frigriferin tim mund të gjeni 5 ose 6 tipe të ndryshme salcash. Ju mund të gjeni gjithmonë salcë miks erëzash ose Tabasko –"e dashuroj uthullën, salcat dhe të paktën një salcë Habanero "çdo gjë habanero – salcë karaibiane, nuk mundem pa të.

Shumica e fëmijëve të vegjël nuk i pëlqejnë ushqimet pikante. Dëshironi që edhe vajzat tuaja (Honor 7 vjec, dhe Haven 3) ti pëlqejnë dhe përdorin ato? - Honor dëshiron Tabasko në të gjitha llojet e tacos dhe në mëngjeset e saj, madje në vend të vezëve preferon një mëngjes me tacos. Kur unë gatuaj pulë të pjekur ajo gjithmonë dëshiron salcën Tabasko mbi të.

Po mbi ëmbëlsirat? Ndonjë ëmbëlsirë që dashuroni? - Nuk jam njeri shumë i lidhur me ëmbëlsirat. Megjithese nje akulloreje apo cupcake-u nuk i them dot kurre jo. Unë aktualisht kam nivel të ulët të sheqerit në gjak, tension të ulët në gjak, jam ndjerë vërtet e turbullt pasi nuk kam pasur mjaftuesëm kripë "tregon ajo" Kur bëj shumë joga, uji nuk është asnjëherë i mjaftueshëm, kam nevojë sa më shumë për ujë të kripur.

Ujin e kripur e blini apo e përgatisni vetë? -Thjeshtë i shtoj pakëz kripë në ujë, veçanërisht pëlqej kripën rozë të himalajeve.

Nga kjo kuptojmë që keni sa më shumë nevoj për kripë në dietën tuaj ditore? I tregova doktorit tim që konsumoj një sasi jo normale të kripës në ditë dhe më tha – kjo ndodh pasi niveli i kripës në trupin tuaj është i ulët dhe kjo është e natyrshme në trupin tuaj. Trupi juaj e kompeson dhe ka nevojë për më tepër kripë, ndaj kjo e justifikon nevojën e trupit tuaj për sa më shumë kripë, ndaj e hedh në çdo gjë që konsumoj.

Keni përgatitur një mëngjes të mrekullueshëm për ditëlindjen e Honor në 7 qershor. Ku qëndron sekreti?- - Ajo dëshironte krepa me krem drithrash, dhe bashkëshorti im i përgatiti salcice të skuqur, jo proshutë, ndaj ajo e pëlqen sallamin e skuqur – dhe dëshironte çokollatë të ngrohtë dhe nje salce kremozme (krem djathrash, qepë e kuqe dhe kaperi) kjo është ajo ç'farë dëshironte më shumë.

Flasim për krepat, keni ndonjë recetë të veçantë për ti përgatitur ato? - E di që ata thonë që nuk duhet bërë me një rrahëse të shpejtë , por unë e bëj. Më pëlqen që ti përgatis këto krepa të shpejta i përgatis me miell pa gluten, thjesht i rrah duke i përzier me vaj ulliri extra të virgjër, vezë dhe qumësht bajamesh, pastaj i rrah mirë derisa të bëhet brumë i hollë dhe homogjen.

A ka ndonjë ushqim që ju habiteni kur fëmijet tuaj e konsumojnë? Sallatë me karrota dhe avokado e përgatitur me salcë shtëpie, një përzierje uji kokosi, vaj ulliri, kripë, piper dhe lëng limoni. Ato hidhen përpjetë nga gëzimi për të. Nëse ata do të kenë pastat e tyre të preferuara ose hamburger ose çdo gjë që ato e pëlqejnë, atë do konsumojnë të parën , unë nuk duhet ti pyes ato për të ngrënë perimet e tyre.

Nëse do të ndalonim tek ju për darkë në fundjavë ç'farë do na përgatisnit? - Unë përpiqem që gjithmonë në tryezën time të ketë një sallatë dhe salcën e saj e përgatis gjithmonë vetë, ajo ka shije më të mirë. Do të përgatisja disa kasadillas me miell misri dhe mish pule,-dhe një masë të madhe me salca djegëse, fjalë për fjalë është sikur unë dua të hap një vrimë të madhe në stomakun tim, është kaq e mirë.

Cili është ushqimi juaj i shpejtë më i preferuar - "Nachos"?
- Jessica thot se shton gjithçka mbi to, por të preferuat e saj janë fasulet e zeza të shtëpisë dhe djathë bajame japoneze, jam përpjekur të përdor bylmetra të tjerë por nuk kam mundur ti përshtaten dhjathit me bajame japoneze.

A keni ndonjë mënyrë të veçantë për të përgatitur sallatat, veçanërisht lakrat, shijojnë shumë?!
- Një shef guzhine më tregoi që e vetmja gjë është se duhet ta shtypni atë, ju e dini që sallata e lakrës së freskët duket si diçka pa shije, ndaj ju thjesht përzieni sallatën me salcë dhe konsumojeni ushqimin menjëherë.

Cilat janë ushqimet e shpejta që ju konsumoni gjatë javës? - Ushqimet e mia të shpejta janë ato që fëmijët e mi pëlqejnë.

Kur keni kohë të lirë? Kokoshka, kastraveca me hummus (krem i përgatitur me bizele, fara susami, vaj ulliri, limon dhe hurdhra) brokoli , domate dhe lulelakër.

GATIMI ME VAJ ULLIRI

DHE CILËSIA E LIPIDEVE TË USHQIMIT

Prof. Dr. Vlash Mara

> Është provuar se vaji i ullirit është i përshtatshëm për skuqjen e të gjitha llojeve të ushqimit. Skuqja modifikon profilin e lipideve të ushqimit, ndonëse ajo varet në se skuqen ushqime me ose pa yndyrë.

Yndyra është një nga komponentët më me interes që përbëjnë lidhjen midis dietës dhe shëndetit. Ajo merret mesatarisht 55 g/person/ditë. Vlerësimi i konsumit të yndyrës dietore varet edhe nga mënyra e përdorimit tësaj. Në vendet mesdhetare, 90-95 % e sasisë ditore të yndyrës merret në formën e vajrave bimore, kryesisht për shkak të përdorimit të gjëre të skuqjes së ushqimit me vaj (deep frying). Vaji i ullirit (33 g/person/ditë) përbën rreth 60% të sasisë totale të yndyrës. Vitet e fundit konsumi i vajit të ullirit është rritur si pasojë e ndërgjegjësimit të njerëzve për vlerat e tij të larta ushqyese.

Nga pikpamja e sëmundjeve kardiovaskulare, sasia e marrjes së yndyrës është e vlerësueshme. Arësyeja është proporcioni i lartë i acideve yndyrore të pangopura me një lidhje dyfishe- acidi oleik (MUFA), që përbën më shumë se 50% të acideve yndyrore esenciale totale që furnizohen gjërësisht nga vaji i ullirit.

Një karakteristikë e përdorimit të yndyrës në dietën Mesdhetare është përqindja e lartë e yndyrës totale, që merret me anën e vajit të gatimit (p.sh., vajrat në proçesin e skuqjes).

Dihet se sasia e marrë e yndyrës përbëhet nga dy komponentë bazë: 1) yndyra që përmbahet në ushqim dhe 2) yndyra e përdorur për përgatitjen e ushqimit. Është provuar se vaji i ullirit është i përshtatshëm për skuqjen e të gjitha llojeve të ushqimit.

Skuqja modifikon profilin e lipideve të ushqimit, ndonëse ajo varet në se skuqen ushqime me ose pa yndyrë.

Vaji i gatimit depërton ushqimin, duke e pasuruar atë me yndyrë. Nuk vërehen diferenca të mëdha ndërmjet sasive totale të yndyrës në ushqimet e skuqura dhe të paskuqura (bruto), por ndryshimet cilësore varen, në një masë të madhe, nga diferencat e gradientëve të përqëndrimit të acideve yndyrore të ndryshmeve në yndyrën e gatimit dhe të ushqimit.

Kujtojmë se vetëm një fraksion i vogël i vajit të gatimit konsumohet në salcën e sallatës. Shumica përdoret në skuqjen me vaj, kryesisht me vaj ulliri. Skuqja është një proçes kompleks, në të cilin yndyra depërton në ushqim.

Është provuar se vaji i ullirit është i përshtatshëm për skuqjen e të gjitha llojeve të ushqimit. Skuqja modifikon profilin e lipideve të ushqimit, ndonëse ajo varet në se skuqen ushqime me ose pa yndyrë.

Skuqja e përsëritur

Vaji i skuqjes, zakonisht, ripërdoret disa herë për të skuqur porcione të reja të të njëjtit ushqim ose ushqimeve të ndryshme. Kjo ç'është e skuqjes së përsëritur është me interes dhe lidhet ngushtë me jetëgjatësinë e dobishme të çdo tipi të yndyrës së gatimit. Nuk është e lehtë të përcaktohet jetëgjatësia e dobishme, sepse ajo varet nga shumë faktorë, veçanërisht përbërja e yndyrës së ushqimit dhe tipi i vajit të përdorur. Vaji i ullirit njihet për qëndrueshmëri termike me të madhe se vajrat e tjerë.

Janë kryer mjaft studime lidhur me ndryshimet që ndodhin në skuqjen e përsëritur të mishit me yndyrë me vaj ulliri. Kur porcione të ndryshme të mishit me përbërje të acideve yndyrore të njëjtë u skuqen, me rradhë, me të njëjtin vaj, përmbajtja e SFA e vajit u rrit. Kur vaji u ripërdor për njëzet herë, kjo rritje u ndalua. Përqëndrimi i SFA u rrit gjatë skuqjes së mëtejshme, sepse nuk pati diferenca në përmbajtjen e SFA ndërmjet ushqimit dhe yndyrës së gatimit. Për të njëjtat arsye, një ulje e dukshme ndodh në përqëndrimin e MUFA-s të vajit, dhe një ulje më e ngadalshme në përmbajtjen e PUFA-s të tij. Kur mishi skuqet në një vaj të qëndrueshëm nga ana termike, si vaji i ullirit, i njëjti vaj mund të ripërdoret shumë më shpesh për skuqjen e ushqimeve të tjera, si peshku. Për shkak të përmbajtjes së lartë në PUFA-s të peshkut, vaji nuk mund të ripërdoret kaq shpesh, sepse një pjesë e PUFA-s kalon në vaj, duke ulur qëndrueshmërinë termike të tij.

Të mirat e vajit të ullirit në shëndet:

KANCERI

Fitonutrienti në vajin e ullirit, oleocantal, imiton efektin e ibuprofenit në uljen e inflamacionit, i cili mund të zvogëlojë rrezikun e kancerit të gjirit dhe përsëritjen e tij. Skualena dhe lignanus janë ndër komponentët e tjerë të vajit të ullirit të cilët janë duke u studiuar për efektet e tyre të mundshme mbi kancerin.

SEMUNDJET E ZEMRËS

Vaji i ullirit ul nivelet e kolesterolit total të gjakut, LDL-kolesterolit dhe trigliceridet. Në të njëjtën kohë kjo nuk do të ndryshojë nivelet e HDL-kolesterolit (dhe madje mund ti ngrejë ato), i cili luan një rol mbrojtës dhe parandalon formimin e ngarkesës yndyrore, duke nxitur kështu eliminimin e densitetit të ulët të lipoproteinës.

STRESI OKSIDATIV

Shumë sëmundje të mushkërive janë të lidhur me një proces të quajtur stres oksidativ. Stresi oksidativ shfaqet kur niveli i agjentëve oksidues (si tymi i duhanit, ndotja e ajrit dhe infeksionet) është më i lartë se sistemi antioksidant mbrojtës i trupit tonë. Vaji i ullirit është i pasur me antioksidantë, veçanërisht vitaminë E, e cila lufton stresin oksidativ.

DIABETI

Studimet kanë treguar se një dietë që është e pasur me vaj ulliri, ndihmon të ulet densiteti i lipoproteinave, duke rritur përmirësimin e kontrollit të sheqerit në gjak dhe rrit ndjeshmërinë e insulinës.

ARTRITI REUMATOID

Edhe pse arsyet ende nuk janë plotësisht të qarta, studimet e fundit kanë provuar se njerëzit me dietat që përmbajnë nivele të larta të vajit të ullirit kanë më pak gjasa për të zhvilluar artritin reumatoid.

TENSIONI I GJAKUT

Studimet e fundit tregojnë se konsumi i rregullt i vajit të ullirit mund të ndihmojë të ulet presioni sistolik dhe diastolik i gjakut.

OSTEOPOROZA

Një konsumi i lartë i vaj ulliri duket se ndikon për të përmirësuar mineralizimin e eshtrave dhe kalcifikimin e tyre. Ai ndihmon në absorbimin e kalciumit dhe kështu luan një rol të rëndësishëm në ndihmën dhe në parandalimin fillimit të osteoporozës.

ALEAT I BUKURISË

Një aleat i fuqishëm i bukurisë së lëkurës, flokëve dhe thonjve, jo vetëm që bëni mirë të shtoni atë në dietën tuaj, por është 'shtëpia përbërëse kozmetike që kurrë nuk mund të dështojë, për shkak se ai është i pasur me vlera të dobishme, është vaji vegjetal i cili ka më shumë afinitet me shtresën lipide të lëkurës, kështu që është një kurues i natyrshëm kundër plakjes. I pasur me vitaminë E, e cila lufton radikalet e lira, kryesisht përgjegjëse për proçesin e plakjes dhe vitaminë A që pengon lëkurën dhe buzët të thahe, është i pasur me skualene e cila është në gjendje të depërtojnë në shtresat e thella të lëkurës dhe ti rinovojë ato kur lëkura është dobësuar nga rrezet e diellit. Përmban acide të pangopura yndyrore të tilla si acidi linoleik dhe linolenik që parandalojnë çrregullime të lëkurës të tilla si puçrrat në fytyrë.

Vaji i ullirit në lëkurë është me të vërtetë një bekim. Luan një rol hidratues, zbutës dhe anti-inflamator, është i përshtatshëm për të gjitha llojet e lëkurës, veçanërisht për lëkurat e ndjeshme dhe ato të fëmijëve. Përdoreni vajin e ullirit pas një dushi duke bërë që lëkura juaj të jetë e butë dhe e hidratuar. Largon skuqjet, zbut plagët e lëkurës, kruajtjet dhe tonifikon lëkurën. Për flokët: ushqen, zbut dhe përtërin fibrat e flokëve, i mbron ata nga smogu dhe agjentët atmosferikë, i dobishëm kundër dobësisë dhe rënies së flokëve, sepse ai arrin të ushqejë thellë rënjën e flokëve, është efikas për përgatitjen e një shampove me këtë përbërës, për flokë të thatë dhe të dëmtuar, ai ristrukturon flokët dhe i bën ata të fortë dhe me shkëlqim.

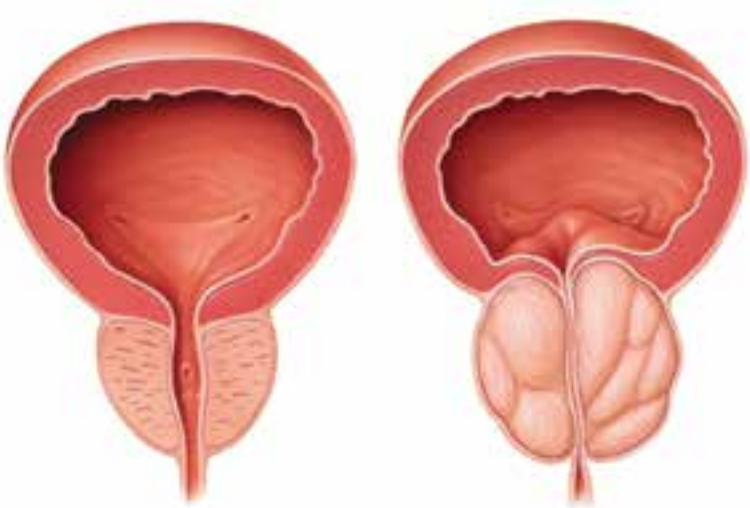
NERANXI 1991

KESHILLA

PROSTATA 10 MËNYRA

SI TA KURONI?

Prostata – është një gjëndër në sistemin riprodhues mashkullor, ajo rrethon kanalin e urinës dhe spermës nga trupi dhe luan një rol të rëndësishëm në prodhimin e spermës. Çdo bakter është i aftë për të shkaktuar infeksione të prostatës, simptomat e infeksionit të prostatës mund të përfshijnë dhimbje, skuqje dhe enjtje ose "prostatis" vështirësi urinimi. Kur shoqërohet me trajtimet mjekësore, një dietë efikase ndihmon në ndryshime të shëndetëshme që mund të ndihmojnë në parandalimin ose minimizimin e simptomave. Një dietë e përgjithshme ushqyese, mund të forcojë aftësinë e trupit tuaj për t'i bërë ballë dhe shëruar nga infeksionet.



Prostatë normale Prostatë e zmadhuar

Shkaqet, simptomat dhe testimi

Shkaqet e sakta të të dy BPH (Bening Prostatic Hyperplasia) dhe kancerit të prostatës janë ende të panjohura, edhe pse BPH mund të jetë për shkak të moshës lidhur me ndryshimet në hormonet seksuale, dhe dëmtimit të ADN-që mund të ndryshojë qelizat normale të prostatës në qeliza kanceroze.

Të dy çrregullimet mund të shkaktojnë simptoma të ngjashme, duke përfshirë edhe vështirësi urinimi, një rrjedhje të dobët të urinës, nevojë të shpeshtë të urinimit dhe zbrazjes jo të plotë të fshikëzës. Gjaku mund të shfaqet në urinë ndërkohë infeksionet e traktit urinar mund të jenë më të shpeshta, dhe në kancerin e prostatës, në fazat e mëvonshme mund të shkaktojë dhimbje të legenit. Nivelet e larta në gjakut të antigjenit specifik të prostatës, ose PSA, mund të tregojnë praninë e BPH ose kancerit të prostatës; testime shtesë do të konfirmojë diagnozën përfundimtare.

Ushqime të dobishme

Frutat dhe perimet janë burim i lartë i anti-oksidantëve duke përfshirë vitaminën C dhe beta karotenin të cilat kanë funksion imunitar.

Drithrat si – orizi në avull , kokoshkat apo elbi janë te rekomanduara. Konsumimi i rregullt i boronicës dhe shegës mund të ndihmojë në lehtësimin e simptomave të prostatës dhe mund të parandalojë disa infeksione në zhvillim.

Vaji i rigonit tregon se ka aftësi të forta parandaluese për infeksionet e prostatës, Esheria Cole Proteus, Pseudomonas dhe Kandidës. Çaji jeshil, që rrjedh nga gjethet e bimës (Camellia sinensis), është një substancë medicinale e pasur me hekur ,zink mangan, vitaminë C dhe vitamin B1, B2, B3 dhe B5. Rekomandohet të konsumohet (salca e sojës, Djath Tufu Valsoia, miell soje , farat e pjekura të sojës) Përfshini në dietat tuaja kundër simptomave të prostatës duke shtuar produktet me përmbajtje seleni, drithërat, peshk ton , fara luledielli, fara susami, kikirikë, arra brazili, kërpudha, hudhër, qepë, fara kungulli, bizele, mix të frutave si arrë, bajame, lajthi dhe turmerik.

Soja

Soja është e mirë dhe e shëndetshme, pasi mund të ndihmojë për të luftuar simptomat e problemeve të prostatës në fazën e tyre të parë, sepse ajo përmban phitoestrogjen që mund të reduktoj prodhimin e

testosteronit, hormon që duhet të stimulohet në rastin e problemeve serioze të prostatës.

Domatet

Për të parandaluar kancerin e prostatës është rekomanduar futja e domateve në dietë, sepse ato përmbajnë një antioxidant të fuqishëm, likopene.

Hithra

Një tjetër përgatitje ideale për të luftuar problemet e prostatës është hithra. Por sasia e rekomanduar ndryshon nga personi në person dhe në bazë të problemeve të tyre, kështu që është mirë që të konsultoheni me mjekun tuaj para se të merrni atë.

Turmeriku

Studimi është projektuar për të përcaktuar efikasitetin e turmenikut në parandalimin e metastazave të kancerit të prostatës, dhe për të përcaktuar saktësisht komponimet e duhura në nivel qelizor. Kanceri i prostatës është i lidhur me rritjen e citokineve pro-inflamatore, CXCL 1 dhe CXCL 2, dhe besohet të jenë përhapur në të gjithë trupin, në organet e tjera dhe në inde.

Ekipi i studimi gjeti se turmeriku ndryshon pasqyrimin e këtyre dy proteina shkatërruese dhe drejtpërdrejtë pengon përhapjen metastazave tek qelizat e kancerit të prostatës. Dr Bachmeier arriti në përfundimin e studimeve aktuale dhe të kaluara, se: "Për shkak të veprimit të turmenikut, qelizat e tumorit sintetizojnë sasi të vogla të citokineve që promovojnë metastazë, si rrjedhojë, frekuenca e formimit të metastazës në tumorin e prostatës është reduktuar në mënyrë të konsiderueshme, siç

u tregua në studimin tonë të ri.“
Ky studim tregon qartë rëndësinë e komponimeve natyrore si turmeniku që parandalon zhvillimin dhe përhapjen e e kancerit të prostatës nëpërmjet metastazës. Autorët e studimit treguan se deri në 8 gram turmerik në ditë mund të përdoret pa frikë dhe në mënyrë të sigurtë. Shumica e ekspertëve të të ushqyerit rekomandojnë 400-800 mg dhe 95% dozë të standardizuar, të përdoret si një agjent natyror për të mbrojtur kundër zhvillimit të kancerit dhe metastazave.

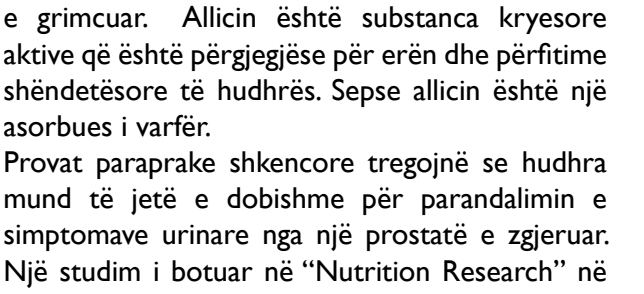
Hudhra

Hudhra mund të ketë vlera që japin rezultat për të lehtësuar simptomat e një prostate të zgjmadhuar. Hudhra përmban një substancë të quajtur allicin, që ndryshon nga një tjetër përbërës, në hudhrën e grimcuar. Allicin është substanca kryesore aktive që është përgjegjëse për erën dhe përfitime shëndetësore të hudhrës. Sepse allicin është një asorbues i varfër.
Provat paraprake shkencore tregojnë se hudhra mund të jetë e dobishme për parandalimin e simptomave urinare nga një prostatë e zgjeruar. Një studim i botuar në “Nutrition Research” në vitin 2003, ka treguar se meshkujt me BPH ose kancer të prostatës që morën hudhër të thatë nga goja kanë pasur përmirësim të rëndësishëm në simptomat urinare, të tilla si duke zgjeruara rrjedhën e kanalit urinar dhe ulur frekuencën urinare, pas një muaji të trajtimit. Ndërsa madhësia e prostatës u reduktua në grupin BPH.

Përgatitja dhe doza

Ju mund të blini, hudhër si të thatë apo të ngrirë. Universiteti i Maryland Medical Center raporton se doza e përditshme e hudhrës që duhet përdorur është: 2 deri në 4 g. Ekstrakti i hudhrës është marrë në doza të ndara nga 600 deri 1200 mg në ditë. Hudhra e granuluar është marrë në 400 mg që janë të standardizuara për 1.3 % allicin, ose 0.6 % allicin, tri herë në ditë.

Çaji jeshil



Çaji jeshil është një frenues angiogjeneza që mund të kurojë kancerin e prostatës, sipas Universitetit të Maryland Medical Center. Angiogjeneza, një proces i formimit të enëve të reja të gjakut, i lejon qelizat e kancerit të rriten dhe shumohen duke u ofruar atyre me shumë oksigjen dhe ushqyes. Çaji jeshil është një burim natyror antioksidantësh me një përbërës i quajtur katekin, i cili mund të frenojë rritjen e kancerit dhe efektet inhibitore, vëren Stanford University.

Shega

Shega, gjithashtu e quajtur mollë kineze, është fryt i një peme amtare e Iran dhe e kultivuar në shumë pjesë të tjera të botës. Shegët përmbajnë qindra fara, secila e rrethuar nga një shtresë me lëng të tultë të quajtura (Aril). Lëngu i nxjerrë nga arils është rozë ose e kuqe e thellë, dhe ajo përmban shumë komponime natyrore, të tilla si polifenolet, anthocianin dhe acid ellagjik, që kanë aktivitet biologjik dhe japin lëng me vlera medicinale.

Veprimet

Lëngu i shegës pengon një enzimë që prodhon estrogjen, i cili është një shkak i mundshëm i BPH tek meshkujt e moshuar, në bazë të sëmundjeve urologjike. Komponimet në lëngun e shegës janë gjithashtu antioksidantët e fuqishëm që ndihmojnë për të hequr radikalet e lira nga trupi juaj. Këto përbërës janë aktivë edhke kunder derivateve të tjerë metabolike dhe toksinave të mjedisit që mund të dëmtojë membranat tuaja qelizore të ADN-së, duke rritur rrezikun që qelizat normale të prostatës mund të bëhen kancerogjene.

Maka e Kuqe

Në vitet e fundit është vlerësuar Maka e kuqe pasi ka treguar se ka një efekt të dukshëm për të zvogëluar madhësinë e prostatës në hiperplasin e prostatës duke induktuar me testosterone.

Paraqet përmbajtje të lartë anti-oxidantësh dhe fitonutrientësh, duke zvogëluar madhësinë e prostatës. Hiperplasia e mirë e prostatës e cila ndikon në cilësinë e jetës së burrave mbi të 50-tat, duke ngacmuar urinimi apo duke e bërë këtë më të shpeshtë ndikon në cilësinë e jetës së tyre. Në modelet eksperimentale të induksionit të hiperplasisë së mirë tek prostata, Maka e kuqe ka qenë në gjendje për të zvogëluar madhësinë e prostatës në një dozë-përgjigje. Vetëm maka e kuqe ka mundur të reduktojë peshën e prostatës në një studim të bërë tek minjtë, Maka e kuqe ka arritur të reduktojë në 42 ditë epitelitin e prostatës. Enantati i testosteroneve rrit lartësinë e prostatës, epitelit dhe zonën e qelizave acinare, këto rritje kanë ardhur si efekt i përdorimit të makës së kuqe.

Acai Berry:

Përfitime shëndetësore: përfshijnë një ndihmë potenciale për njerëzit që kanë BPH, si parandalimin e kancerit të prostatës, si dhe për shëndetin e përgjithshëm të prostatës. Këto përfitime shëndetësore janë të lidhura kryesisht me faktin se manaferrat Acai janë një burim i jashtëzakonshëm i antioksidantëve dhe një burim i mirë i polifenoleve, fibrave, vitaminave dhe minerale,ve aminoacideve, dhe steroleve bimore.
Manaferrat Acai janë fruta me ngjyrë të purpurt,

nga palma Acai (Oleracea Euterpe), dhe përmbajnë burime të pasura të antioksidantëve të quajtura anthocianin dhe flavonoide , të cilat luftojnë radikalet e lira që lidhen me plakjen, kancerin dhe sëmundje të tjera. Ndër sterolet bimore që gjenden në manaferrat Acai është dhe beta-sitosterol, i cili është një lojtar i fuqishëm në luftën kundër BPH. Përfitimet shëndetësore të manaferrat Acai përfshijë gjithashtu faktin se këto fruta kanë një kapacitet më të lartë antioksidantësh se llojet e tjera të manaferrave, të tilla si boronica të kuqe, manaferra, boronicat blu dhe të zeza.
Sipas ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) vlerat e Acai Berry qëndron pikërisht tek pulpa dhe lëkura e manaferrave Acai, e cila ka vlerën më të lartë të ORAC (102.700) më shumë se çdo frut apo perime tjetër. Nga Acai Berry kemi një përfitim shëndetësor që përfshin një aftësi që pengonë përparimin e tumorit në esophageal.

Si ta përdorim atë:

Mund ta përdorim në formën e pluhurit apo të ngrira, Nëse është e mundur, të blihen produkte organike Acai dhe vetëm nga kompanitë me reputacion që kanë produkte të certifikuara dhe me standarde.

Xhinxheri:

Sipas disa studimeve të publikuar në “Journal of the National Cancer Institute” në janar 2008, 68 (1): 11-9 nga Craig Stellpflug, studimet e kryera për kancerin e prostatës dhe specialistë të të ushqyerit, kanë treguar se rrënjët e xhinxherit (xhenxhefilit) janë një kurë e mrekullueshme për kancerin e prostatës që përfaqëson një prej kancereve më të zakonshme dhe të trajtuara. Rreth 40 për qind e të gjithë njerëzve mbi të 50 kanë të zhvilluar kancerin e prostatës, shpesh edhe pa e ditur se ata vuajnë nga kjo sëmundje. Sipas shkencëtarëve kanceri i prostatës nuk vret derisa ti nënshtrohet një ekzaminimi, i cila më pas mund të trajtohet.
Rritja e mundësisë së shfaqjes së kancerit të prostatës ndodh edhe si efekt i të mos ushqyerit në mënyrë korrekte si përdorimi i ushqimeve të pasura me gluten që shkaktojnë kancerin, OMGJ sheqernat e rafinuar dhe additivët.
“British Journal of Nutrition” publikoi rezultatet e një studimi amerikan të bërë kohët e fundit me ekstraktin të xhinxherit (Zingiber Officinale). Substanca ka vrarë qelizat e kancerit të prostatës, ndërsa qelizat e shëndetshme të prostatës nuk kanë qenë të sulmuara. Rezultatet kanë verifikuar se me një dozë ditore prej 100 mg ekstrakt xhenxhefil për kg të peshës trupore, në tetë javë, ekstrakti i xhenxhefil ka reduktuar rritjen e kancerit të prostatës duke e përgjysmuar atë. Rezultatet kanë vlerësuar se konsumimi i 100 gram xhenxhefil të freskët çdo ditë mund të japi rezultate të njëjta. Xhinxheri ka efekt anti-inflamator, antioksidant

dhe efekt anti-proliferativ në kancer. E gjithë kjo e bën xhenxhefil një agjent kimio parandalues.
Ekstrakti i xhinxherit në tërësi shkakton efekte pozitive në parandalimin në një spektër të gjerë të qelizave të tumorit duke ndërprerë ciklin e rritjes së qelizave të kancerit, riprodhimin e tyre dhe rregullimin e apoptozës. Por gjëja më e rëndësishme është se xhenxhefil ka toksicitet në kushte normale. Merret nga goja dhe mund të parandalojë ose të lehtësojë ndjenjën e përzierjes të shkaktuar nga kimioterapia.

Këto produkte i gjeni në rrjetin e dyqaneve Neranxi.

KORRIERI i SHËNDETIT

NERANXI 1991

KESHILLA

9 këshilla për një mëngjes të shëndetshëm

Vakti i mëngjesit është vakti me i shpejtë nga ku e nis ditën plot kalori dhe energji. Marrja e një doze të shëndetshme ushqyese vendos në lëvizje si metabolizmin dhe trupin tuaj. Orët e zëna nuk na lejojnë që të kemi një dietë të plotësuar me vlera ushqyese, duke bërë të mundur krijimin e problemeve në stomak. Duhet luftuar kundër këtyre problemeve duke rritur nivelin e energjisë dhe duke sjellë humorin e mirë nga nje vakt i plotë mëngjesi me vlera ushqyese të shumta. Bëni që mëngjesi juaj të jetë i plotë dhe ushqyes duke ndjekur këto 9 këshila dhe ju do të shihni ndryshimin.

1. Shtoni sa më pak yndyrna në shëndetin tuaj :

Vendosni që të ketë sa me pak yndyrna të ndaluara, shtoni yndyrnat e shëndetshme të siguruara nga ushqimet me acide yndyrore, antioksidantë dhe komponime anti- inflamatore, kjo bën që ju të ndiheni të kënaqur.

Ç'farë mund të shtoni:

Yndyrna të shëndetshme, vaj arrorësh, tahini, miks fruta sh të thata dhe fara, avokado dhe vaj kokosi. Feta avokado jeshile dhe kërpudha në vaj kokosi, këto janë perfekte për një mëngjes të ngrohtë.

2. Konsumo sa më shum proteina:

Ju mund të konsumoni një mëngjes të shijshëm me pak proteina por shumë shpejt do të ndjeni uri. Duke shtuar sasinë e proteinave ju gjithashtu keni shtuar aminoacidet thelbësore që trupi ynë të funksionojë në mënyrë optimale dhe të riparojë veten. Kjo i bën të domosdoshme proteinat për trupin sidomos pas stërvitjes.

Ç'farë mund të shtoni: Ju mund të shtoni një sasi të vogël drithërash, qumësht, miks frutash të thata, fara bimore duke i vendosur si shtesë pak mjaltë,vaj arre, spirulina, rrush të thatë etj. I gjithë ky miksim bën që vakti që ju konsumoni në mëngjes te jetë i tejmushur me proteina.

3. Ndjehuni në formë me fibra:

Për një shëndet të mirë dhe peshë optimale, konsumoni një miksim fibrash të tretshme dhe të patretshme në dietat tuaja ditore.

Ç'farë mund të shtoni: Një masë të nevojshme jeshilesh, manaferrash, në lëngun tuaj, avokado është një burim fibrash.

4. Zgjidhni karbohidrate të një kuialiteti të lartë:

Zgjedhja e gabuar e karbohidrateve sjell ndjesinë e shtimit në peshë dhe urisë në cdo orë. ***Ç'farë mund të shtoni:*** Bukë e bardhë, sheqer të rafinuar, bukë thekre nga miellra të rafinuara me nivel të ulet të glutenit, drithra, pluhur bajamesh dhe thjerreza.

5. Qëllimi- një mëngjes ushqyes, jo kalorik: duhet vendosur vëmendje etiketave tek përmbajtja e tyre do t'ju tregojë sa është përmbajtja e kalorive në produkte.

Ç'farë mund të shtoni: Mjaft ushqime vërtet të shëndetshme, drithëra të plota, fruta të freskëta, perime, qumësht i paskremuar, dhe plot lëndë ushqyese të tjera të pa përpunuara.

6. Shmangni sheqernat e rafinuara: shtojini dietës tuaj ditore si drithëra, fruta dhe perime.

Ç'farë mund të shtoni: Shtojini mëngjesit tuaj ëmbëlsi natyrale, nëse dëshironi, mund të shtoni pak ëmbëlsi natyrale si mjaltë dhe stevia, në qumshtin apo kakaon tuaj.

7. Zgjidhni sa më shumë varietete: Është shumë e vërtetë që pjesa më e madhe e njerëzve i zë një rutinë e përditshme e të ngrënit mëngjes. Ndryshoni këtë rutinë dhe shtoni shumllojshmëri produktesh në dietat tuaja duke ndikuar në mirëqenie dhe jetëgjatësi.

Ç'farë mund të shtoni: Miksoni gjithçka të shëndetshme. Nëse koha nuk ju premton, përgatitni në masë ushqime të ndryshme për mëngjes në fundjave, vendosini në frigorifer për t'i konsumuar çdo ditë.

8. Çështje mase: Dilni nga dera me një frut në dorë më mirë se asgjë edhe pse kjo nuk është e mjaftueshme që trupi juaj të marrë energjinë e mjaftueshme dhe të nevojshme përgjatë ditës, konsumimi i një mëngjesi të shëndetshëm mund të ndihmojë të kontrollojë nivelet e sheqerit në gjak dhe të ndihmojë në menaxhimin e peshës, duke ndihmuar në parandalimin dhe kontrollin e diabetit të tipit 2.

Ç'farë mund të shtoni: Mundohuni të konsumoni një mëgjes si mbret, një drekë si princ, një darkë si i varfër, pas gjithë kësaj ju do të keni mjaft energji për të përballuar ditën dhe një gjumë të qetë.

9. Fokusohuni në ushqimin tuaj: Ndërgjegjësohuni dhe fokusohuni në ushqimin që ju konsumoni duke ndikuar në tretjen e tij. Konsumimi i ushqimit merr 20 minuta. ***Ç'farë mund të shtoni:*** Evitoni konsumimin e ushqimit duke ecur, në makinë, në tavolinën e zyrës, merrini vetes 15 minuta nga vetja juaj për çdo vakt dhe fokusohuni vetëm tek ushqimi. Merrni kohën e mjaftueshme për të trajtuar trupin tuaj me një mëngjes ushqyes. Gjithçka do vetëm një planifikim paraprak të gjërave një listë zgjedhjesh.

JU BËFTË MIRË!

GAZI INTESTINAL

10 zgjidhje natyrale për ta luftuar

Ndjesia e fryrjes së zorrëve krijon një situatë mjaft të sikletshme dhe të besdisur që, shumë persona duhet të përballen cdo ditë. Gazrat dhe fryrja janë ndoshta shqetësimi kryesor në vendet perëndimore.

Statistikat tregojnë se njerëzit i shmangin gazrat të paktën 14 herë në ditë.

Kjo na bën të shtojmë deri në 2 litra ajër. Por nëse këto statistika mund të jenë "norma" kjo sigurisht nuk ka të bëjë me një ekuilibër të shëndetshëm. Cfarë mund të bëjmë me gjithë këtë fryrje? Në vazhdim ju propozojmë disa zgjidhje për reduktimin e gazrave dhe ndjesinë e fryrjes.

1) Xhinxheri

Të konsumosh çaj xhinxheri dhe rrënjët e xhinxherit të freskët, janë 2 zgjidhjet më të mira për gazrat. Nëse dëshironi mund të shtoni një sasi të xhinxherit (të thatë dhe të freskët) në ushqim. Mund edhe të marrni një lugë xhinxher të freskët para se të konsumoni ushqimin për të reduktuar parehatinë dhe ndjesinë e fryrjes.

2) Farat e kuminit

ndihmojnë për lehtësimin e fryrjes nga gazrat, mostretja dhe ngërcet. Kumini favorizon tretjen. Provoni ta shtoni këtë erëz në gatimet tuaja duke aromatizuar pjatat, në këtë mënyrë do të keni pjata me më tepër shije dhe do të shmangni gazrat dhe ndjesinë e fryrjes.

3) Hudhra

është një zgjidhje opotimale shtëpiake për gazrat. Për të arritur rezultate të mira, është e këshillueshme të konsumohet hudhra e freskët por dhe e thatë është efektive.

4) Lulerradhiqe (Tarassaco)

është një bimë e zakonshme e cila sjell të mira të panumërta për shëndetin, ndër këto redukton gazrat. Pijeni si çaj ose mund ta përdorni si erëz të thatë nëpër gatime.

5) Majdanozi

Shtoni sa më shumë majdanoz dietave tuaja, është një ilaç i efektshëm për gazrat dhe njesinë e fryrjes. Mund të përdoret i freskët ose si erëz e thatë për të evituar problemet tek ushqimet që shkaktojnë gazra intenstinalë.

6) Karboni aktiv

Karboni ka një kapacitet intensiv absorbues. Kundër gazit dhe fryrjeve. Provoni të marrni një shtesë karboni aktiv para ngrënies.

7) Bëni një pastrim të kolonit (zorrës së trashë)

Pastërtia është një hap i parë i madh për të përmirësuar shëndetin e përgjithshëm të zorrës së trashë dhe për të reduktuar gazrat. Është e rekomanduar një pastrim i zorrës së trashë për 7 ditë dhe pastaj të vazhdoni të marrni një pastrues me oksigjen 2-3 herë në javë për të ndihmuar trupin të shpëtojë nga toksinat dhe gazi intestinal.

8) Bëni një pastrim të organizmave të dëmshëm

Pjesa më e madhe e popullsisë së botës ka disa lloj organizmash të dëmshëm në trup (mikrobe, baktere). Merrni një shtesë bimore që të ndihmoni trupin të shpëtojë një herë e mirë prej këtyre pushtuesve që shkaktojnë gazra.

9) Merrni një shtesë me probiotikë

Duke ngrënë ushqime me probiotikë është një mënyrë efikase për të hequr qafe simptomat më të zakonshme të gazit. Në fakt, me probiotikë kemi shumë përfitime shëndetësore sidomos për të ruajtur funksionin e shëndetshëm të zorrës së trashë. Ushqimet që përmbajnë probiotikë janë legumet, frutat e pyllit (manat), farat e linit, bananet, kosi etj.

10) Ushqehuni si duhet

Shmangni ushqimet e njohura që shkaktojë gaz dhe dispepsi, të tilla si të skuqurat dhe të përpunuara. Eksploroni ndjeshmërinë tuaj ndaj ushqimeve të zakonshme që shkaktojnë gaz, duke përfshirë qumështin e lopës dhe ushqimet me yndyrë. Ushqimet që shkaktojnë gaz janë lakrat e brukseli, lakra e zakonshme, lulelakëra, brokoli, qepa, mollët, dardha, pjeshka, misri, patatet, shumica e produkteve të qumështit si djathi, kosi i lopës etj.

Kikirikët

një **anti-depresiv** natyral
Ja 14 përfitimet për shëndetin tuaj:

Kush nuk i njeh kikirikët? Zakonisht përdoren për të përgatitur ëmbëlsira, por shumë nga ne na pëlqen ti konsumojmë siç janë. Janë të pasur me anti-oksidantë, vitamina dhe minerale që janë të nevojshme për funksionimin normal të trupit tonë. Ky frut i thatë i shkëlqyer sjell të mira për shëndetin tonë si:

Parandalojnë kancerin: Proantociadina është rasti i një flavonoidi në gjëndje për të luftuar kundër qelizave kancerogjene duke ndaluar ndarjen e tyre të mëtejshme, këto substanca polifenolike që kanë përmbajtje të bakrit i cili ndihmon në luftën kundër qelizave kancerogjene, ndihmon në oraganizëm kundër kancerit në zorrën e trashë, kjo është një nga të mirat e kikirikut.

Mbajnë zemrën të shëndetshme: Kikirikët kanë një sasi të vogël të yndyrnave në formën e një acidi oleik, janë shumë të shëndetshëm për zemrën pasi kolesteroli "i mirë" dhe anti-oksidantët që përmbajnë luftojnë sëmundjet e zemrës.

Ulin tensionin e lartë të gjakut: Kikirikët ndihmojnë në uljen e tensionit të lartë në gjak me ndihmën e magnezit, një mineral i rëndësishëm që ai përmban.

Forcojnë flokët: Bakri është minerali i cili ndihmon flokët për ruajtjen e ngjyrës. Ndaj konsumimi i përditshëm i kikirikëve, i pasur me bakër, ndihmon në ruajtjen e ngjyrës së flokut.

Ndihmojnë në forcimin e kockave: Si kalciumi edhe magnezi janë të rëndësishme për shëndetin e kockave, minerale të cilat mund ti gjeni tek kikirikët.

Qetësojnë muskujt dhe enët e gjakut: Magnezi është i memorizuar në siperfaqet e kockave dhe ndalon kalciumin të dëpërtoj në qelizat nervore, ndaj mban enët e gjakut dhe muskujt të relaksuar. Një sasi e pamjaftueshme e magnezit mund të depërtojë kalciumin për të hyrë në enët e gjakut dhe mund të shkaktojë kontraktime, kjo mund të sjellë tensionin e lartë, migrenën etj.

Ndalojnë formimin e gurëve në tëmth: Konsumimi i përditshëm i kikirikëve mund të reduktojë rrezikun e formimit të gurëve në tëmth me 25%.

Ndihmojnë në rënien në peshë: edhe pse kikirikët janë konsideruar të yndyrshëm, por kujdes pasi ata përmbajn kolesterolin e mirë, ndaj kundërshtojm ate ç'farë besojn të gjithë, ata që konsumojn kikirik dy herë në javë kanë mundësi rënie në peshë më shumë se ata që nuk i konsumojn ato.

Janë të pasur me anti-oksidatë: përmbajnë selen, bakër, magnez etj, reagojnë si ko-faktor për shumë enzima.

Ndihmojnë në tretje: kikirikët ndihmojn në rritje dhe zhvillim, në sintezën e acideve nukleike dhe tretjes.

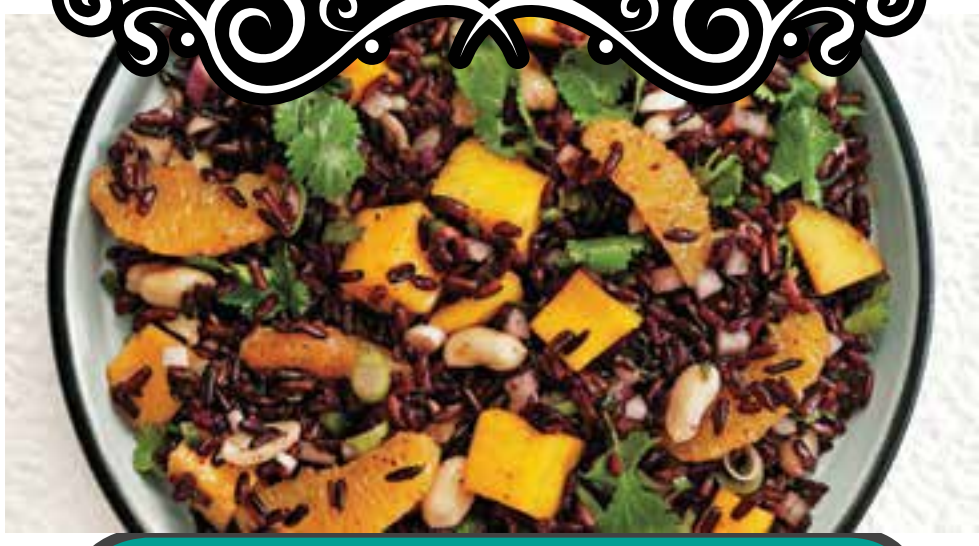
Përmbajnë nivel të lartë të vitaminave: Kikirikët janë të pasur me vitamina si riboflavina, tiamina, niacina, etj. Këto vitamina të ndihmojnë nga anemia, pellagra, etj.

Ndihmojnë në mirëmbajtjen e dhëmbëve dhe mishrave të dhëmbëve: Siç përmendëm më lartë, përmbajtja e magnezit tek kikirikët është një ndihmë e madhe për shëndetin e kockave, ndaj kjo do të ndikojë pozitivisht në formim dhe rritje të shëndetit të dhëmbëve duke i bërë më të shëndetshëm.

Këshillohen për gjumin: Pas menopasuzës, kikirikët mund të ndihmojnë në gjumë më të qetë gjatë natës.

Eleminojnë radikalet e lira: Kikirikët ndihmojnë trupin tuaj në përdorimin e drejtë të hekurit dhe eleminimin e radikaleve të lira të cilat shkaktojnë probleme në shëndet.

Sallatë me kikirikë, oriz të zi dhe mango



Receta:

Kjo është një sallatë e shijshme dhe freskuese, duket mahnitëse në kontrast me orizin, mangon dhe portokallin. Nëse ju mund të gjeni mango Alfonso nga Pakistani mos hezitoni ti blini ato, pasi kanë një shije të veçantë dhe unike.

Perberesit:

180g Oriz të zi "Venere Robo",
2 lugë gjelle Vaj Susami
2 speca djegës të vegjël të kuq të grira
6 qepë të njoma, të prera imët
1 qepë të kuqe, të prerë në feta imët
50g Kikirikë të thatë të pjekur, të grirë
2 mango të vogla të sapo pjekura, të qëruara
1 lugë gjelle salcë peshku
Lëngu i 1 limoni
1 lugë gjelle koriandër të grirë
Kripë e zezë indiane
Piper i zi

Pergatitja:

1) Gatuani orizin në ujë të kripur për rreth 18-20 minuta, derisa vetëm të jetë zbutur, pastaj lëreni të shterojë mirë dhe kalojeni në një tas.
2) Hidhni një lugë vaj susami mbi oriz dhe përzieni së bashku me specin djegës, qepën e kuqe, qepët e njoma dhe kikirikët. Shtoni fetat e mangos të prera në 2 cm, miksoni gjysmën dhe pjesën tjetër lëreni rezervë. Shtoni salcën e peshkut dhe lëngun e limonit. Ndajeni përzierjen nëpër pjatat ku do të serviren dhe pastaj shtoni pjesën të cilën mbajtëm rezervë të mangos dhe salcës së peshkut, dhe në fund shtoni koriandrin.

Përbërësit e kësaj recete i gjeni tek rrjeti i dyqaneve Neranxi

ORIZI

LLOJET DHE TË MIRAT QË PËRFITOJMË NGA AI

Cilët janë llojet e orizit dhe ç'farë të mirat përfitojmë nga ky ushqim?

Orizi është një ushqim i cili asimilohet shpejt dhe lehtë nga aparati ynë tretës, përmbanë vlera ushqyese për shëndetin tonë, nuk përmban gluten (kështu që mund të konsumohet nga ata që vuajnë me sëmundjen celik ose intolerancë të glutenit). Ç'farë mund të duam më shumë?! Orizi është padyshim një nga drithërat më të popullor në mbarë botën, në sajë të të mirave të shumta që ka në përbërje. Ka shumë variatete, të cilat ndryshojnë në pamje dhe ndonjëherë edhe në karakteristikat ushqyese. Ne do të analizojmë së bashku llojet më te zakonshëm të orizit dhe do të shohim se c'farë përfitimesh sjell në trup:

Orizi i bardhë

Variteti i orizit të bardhë është ai që përdoret më së shumti, por kjo nuk do të thotë se është më i përshtatshmi në çdo rast. Orizi i zakonshëm, është i varfër madje i privuar nga fibrat duke parë se i nënshtrohet një proçesi rafinimi i cili lejon eleminimin e pjesës më të brendëshme të çdo kokrre. Çdo krunde orizi përmban fibra, orizi i bardhë përmban një sasi të reduktuar të glicemisë. Ka veprim të ashpër trashës dhe ka dhënë rezultat tek personat me diarre.

Orizi Basmati

Ky oriz ka marrë këtë emër për shkak të një kodrine në ultësirat e Himalajës në Indinë Veriore dhe Pakistan. Ka disa varietete në SHBA por nuk janë aq të mira sa varietetet e importuara. Ky është një varietet kokërr gjatë i orizit i cili përdoret zakonisht në Indi, Lindjen e Mesme dhe në gatimet Persiane. Orizi Basmati është i disponueshëm në të dyja varietetet, me ngjyrë të bardhë dhe ngjyrë kafe. Orizi Basmat duhet të paktën 30 min të qëndrojë në ujë para se të gatuhet, kjo lejon që kokrra të thithë ujë dhe të gatuhet në mënyrë që të mos prishet. Ai gatuhet tradicionalisht duke e valuar në ujë.

Orizi Jasmin

Ky oriz është me origjinë nga Tajlanda dhe përdoret zakonisht në gatimet e Azisë Juglindore. Ky oriz është një varietet kokërrgjatë dhe ka një aromë delikate të luleve, cilësi e tij është se kur gatuhet ngjitet. Vëmë në dukje se kokrra e këtij orizi është më e shkurtër dhe më e gjërë se ai i orizit basmati. Para gatimit orizi duhet të lahet për të hequr çdo papastërti dhe niseshte të tepërt. Orizi Jasmin gatuhet në mënyrë tradicionale në avull ose duke përdorur metodën e thithjes, që do të thotë se është gatuar me një sasi të caktuar uji.

Oriz për Sushi

Sushi ka një histori të gjatë, që daton rreth 2000 vjet më parë. Kjo formë arti e prezantimit të ushqimit, e zhvilluar kryesisht në Japoni nga ka dhe origjinën, por tashmë ka pushtuar gjithë botën. Orizi për sushi përdoret për të lidhur ose për të mbështjellë copa të vogla të ushqimit. Së bashku me orizin për sushi shpesh përdoren dhe një sërë perimesh dhe peshku të papërpunuara ose të gatuar. Orizi që përdorur për sushi është zakonisht një formë e orizit të kokrrës së shkurtër. Nga dy niseshtet e përfshira në oriz – amylopektina dhe amyloza - orizi i sushit zakonisht ka një përmbajtje të lartë amylopektine. Kjo e bën orizin të ngjisë dhe e lejon atë që të përdoret për të mbajtur formën e sushit të lidhur. Orizi i bardhë për sushi nuk ka krunde, ai përmban një material natyror si krunde ngjyrë kafe të ndritshme.

Vlerat Ushqyese: Baza e të dhënave të lëndëve ushqyese USDA tregon se koha i gatimit të orizit të bardhë për sushi është e shkurtër. – Orizi që përdoret zakonisht në përgatitjen e sushit - është mbi 68 për qind ujë. 100 gram oriz i gatuar përmban 130 kalori, 2.4 gram proteina, 0.2 gram yndyrë dhe 28,7 gram karbohidrate. E njëjta peshë e orizit kaf i gatuar përmban 72 gram ujë, 112 kalori, 2,3 gram proteina, 0,8 gram yndyrë, 23,5 gram karbohidrate dhe 1.8 gram fibra dietike.

Orizi integral

Në ndryshim nga ai bardhi i rafinuar, orizi integral përmban nje sasi të glicemisë më të ulët. Ky lloj drithi ka përmbajtje të fibrave në krunde i cili siguron një veprim pozitiv në fryrjen e zorrëve. Ky lloj orizi është efikas në raste të kapsllëkut dhe konsumi i tij ka treguar se një dietë me oriz ndihmon në rënien nga pesha. Falë prezencës së fibrave dhe fitosteroleve, orizi integral lejon të ketë nën kontroll trigliceridet, acidin ureik dhe kolesterolin e keq. Falë të mirave të panumërta që përmban është i shkëlqyer të përdoret për ata që mbajnë një regjim ushqimorë detoksifikimi.

Orizi i kuq

Veçanërisht është përshtatshëm për ata njerëz që duan të mbajnë të pastra artieret. Orizi i kuq është përftuar në një mënyrë shumë të vecantë ,falë një takimi mes një varieteti të orizit. Në vazhdim produkti fermentohet në humus dhe rezultati është një drithë me krunde, i aftë të reduktojë kolesterolin e keq. Nuk këshillohet kur jeni duke konsumuar anti-biotik, anti-viral ose gjatë shtatëzanisë, gjithmonë nëse konsumohet në masë masë të tepruar.

Orizi i zi

Falë sasisë së madhe të antocianeve prezente në pigmentet e brëndshme të çdo kokërre, ky lloj orizi përmban vlera të larta anti-oksidante dhe kundër plakjes, për këtë arsye konsumimi i këtij orizi është i përshtatshëm në raste të hidratimit dhe prezencës së sëmundjeve inflamatore lidhur me plakjen e qelizave. Përmban një sasi të lartë të vitaminës E dhe është i pasur me fibra. Për shkak të shijes tij të fort ë shpeshherë është konsideruar edhe si ushqim afrodiziatik.

Orizi Parboiled

Ky lloj orizi është përftuar nga një proces pune (si me njomje, me avull dhe procesi i tharjes e bën të aftë për të asgjesuar amidonin në sipërfaqe duke provokuar modifikime në drithë që ruhet më gjatë dhe përmbajtje të ulët të glicemisë.Ky oriz kërkon një kohë më të shkurtër gatimi, ndryshe nga varietetet e tjera. Ky lloj orizit ka përmbajtje të hekurit dhe vitamina të grupit B.

Të gjitha këto lloje orizi, i gjeni tek rrjeti i dyqaneve Neranxi.

NERANXI 1991

12 RECETA për të marrë në DET

recetat
Si të humbni peshë
shëndetshëm

Nëse vera është tek dera, dhe gjithçka që keni përgatitur në shtëpi ka një shije të shkëlqyer, duhet thënë se këto gjëra të veçanta janë ato që na duhen në ditët e verës.Kështu që ju tregojmë 12 receta të përsosura, në kavanoz ose në një enë shumëngjyrëshe (të ngjashme me kostumin e banjos), për të ardhur në plazh me ju dhe ti shijoni ato nën çadër. Nga freskia e sallatës me quinoa tek sanduiçet apo fokaçet e mbushura, nga një omëletë tek një tartar vegjetarian... Shumë ide të tjera për një plazhist me shije të mirë që e mbartni në vetvete.

1 Focaccia *Pulieze*

- **PËRBËRËSIT**
- 250gr bullgur gruri i ashpër
- 250 gr miell Tandoi tip 00
- 15 gr maja
- 1 patate rreth 150 gr
- 1 kg domate të vogla
- 1 lugë çaj sheqer kaf Toschi
- Rigon i thatë.
- Vaj ulliri ekstra i virgjër
- Kripë himalaje

PËRGATITJA:

Piqni patatet në avull duke i prerë në kube për rreth 15 minuta. Përzieni majanë me sheqer dhe 3 dicilitër ujë të ngrohtë, përzjeni miellin me patatet e shtypura, shtoni majanë, kripën dhe sheqerin, punojini përbërërësit për disa minuta, derisa të arrini një brumë homogjen dhe të butë. Vendoseni në një enë, mbulojeni me membranë dhe vendoseni në një vend të ngrohtë derisa të ketë ardhur. Vendoseni brumin e formuar në furrë për pjekje në një enë të lyer me vaji ulliri por duke e shtypuar me duar, shtoni sipër dhe 2-3 lugë të tjera vaj ulliri duke e shtypur brumin me duar derisa të marri formën e enës. Shtoni domatet e vogëla mbi brumin, hidhni rigonin e thatë dhe kripën e himalajeve mbi tërë sipërfaqen e brumit, mbulojeni sërish dhe lëreni për rreth 1 orë duke e marinuar me gjysëm decilitri ujë, shtoni dhe 5 lugë vaj ulliri, lëreni të piqet për rreth 30 min në 200°C. Ju bëftë mirë!

2 Byrek me hithër, arra, *qepë dhe borzilok*

- **PËRBËRËSIT**
- 200gr miell integral
- 1 tufë miks rradhiqesh
- 1 tufë hithra
- 3 qepë të kuqe
- 2 kokrra vezë
- 50gr thelbinj arre
- 3 degë borzilok
- 100gr kos
- Vaj ulliri ekstra i virgjër
- Arrë moskat
- Piper i zi dhe kripë

PËRGATITJA:

Përzjeni miellin me 4 lugë vaj ulliri, pakëz kripë, piper dhe ujë të ngrohtë për përpunimin e brumit. Mbështilleni me pelikola dhe lëreni brumin të vijë për rreth 30 min. Pastroni rradhiqet nga papastërtitë, lajini mirë me ujë të bollshëm dhe të ftohtë, pritini në shirita. Pastroni qepët, prijni në formë role, vendosini të skuqen me 4 lugë vaji ulliri, në një tigan të mbulur për rreth 20 min në zjarrë të ngadalë. Shtoni rradhiqet dhe hithrat, shtoni pak kripë dhe piper dhe lërini të skuqen ngadalë derisa të shikoni qe i gjithë uji që kanë lëshuar bimët të avullojë.

Lëreni të ftohet, shtoni pakëz arrë moskat të grirë, thelbinjtë e arrës dhe gjethet e borzilokut, rrihni vezët së bashku me kosin, hidhini pakëz kripë dhe përzjeini. Hapni brumin në një tepsi të lyer me vaji ulliri shtoni mbushjen e përgatitur duke i mbyllur pjesët anësore me petë. Piqeni byrekun në pjesën e poshtme në 180°C për rreth 40 min. Mund të shërbehet e ngrohtë ose e ftohtë.

3 Sallatë me quinoa, *pjeshkë, dhe kajsi*

- **PËRBËRËSIT**
- 200gr Quinoa
- 160gr qershi pa bërthamë
- 160gr kajsi të thata
- 160gr pjeshkë pa bërthamë
- 50gr qepë e kuqe
- 40gr fistik të pjekur
- Mente e freskët
- Kripë himalaje
- Vaj illiri
- Uthull balsamike Toschi

PËRGATITJA:

Quinoa shplahet me ujë të bollshëm dhe zjehet paraprakisht. Pëzjeni quinoan, më pas shtoni të gjithë përbërësit e tjerë si, pjeshkët, kajsitë, qershitë, qepët dhe në fund marinojeni me kripën e himlajës, vajin e ullirit dhe uthullën balsamike duke e zbukuruar me disa gjethe mente. Kjo sallatë sa e freskët aq edhe e lehtë për tu përgatitur është e përshtatshme për këtë stinë dhe për vegjetarianët.

NERANXI 1991

4 Focaccia multicereale *me ullinj të zinj dhe trumzë*

PËRGATITJA:
Bashkoni të gjithë miellrat duke i shtuar majanë, mjaltin, 2 lugë vaji ulliri dhe 2,7 decilitër ujë të ngrohtë dhe pëzjeni përbërësit derisa të formohet një brumë homogjen. Bashkoni 10gr kripë, ullinjt e prerë, fletët e trumzës dhe përzjejini sëbashku me brumin e formuar. Hapni brumin në një tepsi të lyer me vaj, lëreni sërish të mbuluar për rreth 30 min të tjera. Shtypeni siperfaqen e brumit me gishta duke krijuar disa vrima dhe lyjeni me furçë me 3 lugë vaj dhe 3 lugë ujë të ngrohtë. Piqeni fokacen në 200°C për rreth 25 min.

- **PËRBËRËSIT**
- 100gr miell tip 2
- 100gr miell integral thekre
- 100gr miell nga farat e linit
- 100gr miell orizi
- 50gr tërshërë
- 1 lugë fara lini
- 1 lugë fara luledielli
- 100gr ullinj të zinj Robo
- 2 fletë trumzë
- 10gr maja birre
- 1 lugë të vogël mjaltë
- Vaj ulliri ekstra i virgjër
- Kripë Hawaiane

5 Tartar domatesh *me kripë të zezë indiane*

PËRGATITJA:
Ndani domatet në gjysëm, hiqini farat, priteni tulin në copa, vendosini në një një sitë derisa të kulloj lëngu. Ndërkohë në një sallatjerë prisni djathin dhe ullinjtë, borzilokun e prerë, marinojeni me 2 lugë vaj ulliri duke i shtuar edhe pakëz kripë, shtoni domatet, pëziejni, lëreni në frigorifer derisa ta shërbeni.

- **PËRBËRËSIT**
- 15 domate të vogla qershi
- 300gr djathë
- 1 tufë borzilok
- Ulinj Robo
- Kripë të zezë indiane
- Piper i Kuq

6 Kuleçë trëndafili të kripur *me proshutë dhe djathë të tymosur*

PËRGATITJA:
Zjeni patatet pritini dhe shtypini, lërini të ftohen, pastaj në një enë vendosni të gjithë përbërësit për përgatitjen e brumit punojeni për rreth 15 min, derisa të jetë formuar një brumë homogjen dhe i butë, mbulojeni dhe lëreni për disa orë derisa të ketë ardhur. Ndërkohë përgatisni mbushjen, prisni në copa ullinjtë, ngrohni në një tiganë vajin, shtoni ullinjtë, bashkoni panën e kuzhinës, majdanozin e grirë, kripën dhe piperin dhe përzjejini, bashkoni bukën e thekur. Largojeni nga zjarri dhe lëreni të ftohet, prisni në copa proshutën dhe djathin e tymosur. Vendoseni përgatitjen mbi brumun e punuar bëjeni në formë roleje dhe priteni me thikë në copa. Vendoseni në një letër furre në pjekje.
Një recetë e shkëlqyer pasi mund të përgatitet më parë dhe mund të ruhet e të përdoret dhe për disa ditë më pas.

- **PËRBËRËSIT**
- ***Për brumin:***
- 350gr miell tip 00
- 150 gr patate të zjera
- 40gr gjalpë
- 150 ml qumësht
- 1 të kuqe veze
- 1 bustinë me maja
- 1 lugë sheqer
- ***Për mbulimin:***
- 80gr ullinj jeshil
- 50gr proshutë
- 100gr pana kuzhine
- 3 lugë vaj ulliri ekstra i virgjër
- 3 lugë bukë të thekur të grirë
- 1 tufë me majdanoz
- Kripë Himalaje
- Piper Jeshil

7 Sallatë me pulë, *karrotë dhe susam në kavanozë*

- **PËRBËRËSIT**
- 4 kofsha pule
- 2 karrota
- Sallatë jeshile e njomë e vogël
- 50 gr susam të bardhë
- 2 domate
- 1/2 qepë
- Vaji ulliri ekstra të virgjër
- Kripë dhe piper

PËRGATITJA:

Zjeni kofshat e pulës dhe karrotat ne ujë pak të kriposur, lërini të ftohen për disa minuta. Qëroni karrotat dhe pritini në copa, eleminoni fijet, kockat dhe lëkurën e kofshave të pulës dhe bashkojini të gjitha në një tiganë duke i shtuar pak vaj ulliri, kripë, piper dhe 2 lugë susam, skuqeni në zjarr të lartë për 3 min. Mbushini kavanozët me sallatë, shtoni domatet dhe qepët e prera, marinojini me vaj ulliri, piper dhe kripë. Kompletoni sallatën duke shtuar në fund edhe mishin e pulës dhe karrotat.

8 Panine mortadele, *djath dhie dhe pesto me fistik*

- **PËRBËRËSIT**
- 2 panine
- 150 gr mortadelë të prerë hollë
- 2 copa djathë dhie
- 1 lugë fistik jo të kripur
- ½ lugë e vogël piperi të kuq dhe vaj ulliri

PËRGATITJA:

Pak përbërës me cilësi, dhe ja një panine shumë e thjeshtë në përgatitje dhe e shijshme. Mortadelë, djath dhie dhe fistikët për një mbushje të ekuilibruar. Shtypni fistikët me piperin dhe vajin e ullirit, veçmas shtypni djathin, lyeni paninen me djathë dhe pesto, shtoni mortadelën dhë ja ku është një ushqim perfekt dhe i shpejtë.

9 Omëletë role *me krem djathi dhe trumzë*

PËRGATITJA:

Vendosni në tigan spinaqin me vaj ulliri, shtoni kripën pasi është zbutur spinaqi dhe lëreni të ftohet. Përgatisni omletën duke shtuar vezët e rrahura, parmixhanon, piper dhe kripë. Skuqeni omletën me pak vaj ulliri, kur të jetë pjekur lëreni të ftohet, sistemoni spinaqin sipër omletës hidhni pak kripë dhe piper.

- **PËRBËRËSIT**
- 150gr spinaq
- 100gr rukola
- 100gr proshutë
- 200gr krem djathi
- 2 lugë parmixhano të grirë
- 3 vezë
- Trumëz
- Vaj ulliri ekstra i virgjër
- Kripë dhe piper

Lyjejeni me krem djathi, vendosni proshutën, shtoni trumzën dhe bëjeni role, mbylleni me membranë dhe mbajeni në frigorifer për rreth 1 orë, pastaj shërbejeni mbi disa fletë rukole.

10 Qofte pule *me borzilok*

PËRGATITJA:

Përgatisni në një enë tulin e bukës së lagur me qumësht dhe lëreni për 5 min. Shtoni filetot e pulës të grira, hidhni borzilokun dhe djathin. Pasi është bërë brumë i njëtrajtshëm shtoni bukën e thekur, kripën dhe piperin. Vendosni qoftet e përgatitura në një grillë me avull. Lërini në zjarr për rreth 15 min, lëreni të ftohen dhe shërbejini duke i hedhur pak vaj ulliri dhe borzilok.

Kur bëhet fjalë për qofte të gjithë e dimë se janë një nga ushqimet më të gatuara dhe të pëlqyera.

- **PËRBËRËSIT**
- 400gr fileto pule
- Tulin e 2 bukëve
- 1/2 filxhan qumësht Bajame Valsoia
- 2 lugë djathë i grirë
- 8 fletë borziloku
- Bukë e thekur e thërmuar
- Kripë dhe piper

recetat

Si të humbni peshë **shëndetshëm**

11 Kaponata Levantina *e Ligurias me uthull balsamike Toschi*

- **PËRBËRËSIT**
- 300gr bukë e thekur
- 100gr ullinj Robo të kripur
- 1 konservë peshk ton Robo
- 1 konservë peshk sardele
- 2 domate
- 4 vezë thëllëze
- 1 thelb hudhër
- Borzilok
- Vaji ulliri
- Uthull Balsamike Gemma Nera

PËRGATITJA:
Lyeni sipërfaqen e bukës së thekur me hudhrën, lëreni në ujë me uthull. Ndërkohë pastroni sardelet dhe pritini në copa, zhvishni domatet nga lëkura, hiqni farat dhe pritini në kube, hiqeni peshkun ton nga vaji. Në një tas sallate vendosni bukën e zbutur të copëtuar, shtoni peshkun ton, ullinjtë, vezët e ziera të prera në mes, marinojeni me vaj ulliri, uthull, kripë dhe piper. Përzjejini dhe shërbejini.

12 Panine me fara lulëkuqe *dhe peshk ton "Robo"*

PËRGATITJA:
Largoni peshkun ton nga vaji i tij duke e ndarë në fije, pritni në gjysëm avokadot, hiqni farën, qerojeni dhe priteni në feta, marinojini me lëng limoni që mos të nxihen, priteni kastravecin në feta. Ndani paninen në gjysmë, marinoni të dyja anët me vajin e ullirit, vendosni fetat e avokados pastaj të peshkut ton, borzilokun dhe si përfundim shtoni kastravecat turshi.

- **PËRBËRËSIT**
- 4 panine me farat e lulkuqes
- 400 gr peshk ton në vaj
- 1 avokado
- 4 tranguj turshi
- 8 fletë borziloku
- Limon
- Vaj, piper dhe kripë

Për këshilla mbi shëndetin klikoni: **www.korrierishendetit.com**

"Instituti Kulinar Neranxi", shkolla prestigjioze profesionale e kulinarisë, ka gjashtë vite që diplomon specialistë të fushës. Krahas aktivitetit akademik, shkolla nxjerr dhe një gazetë të përmuajshme, në bashkëpunim me Kompaninë "Neranxi" dhe specialistë të ushqyerjes. "Korrieri i shëndetit" erdhi në versionin print dhe tashmë gjendet në pikat e shitjes së gazetave, për t'iu ardhur në ndihmë konsumatorëve me informacione të dobishme mbi ushqimet. Sot "Korrieri i Shëndetit" kthehet në një dritare të madhe virtuale me shumllojshmëri informacioni për të gjithë. Studimet më të fundit mbi ushqimet, recetat, dossieret ku jepen informacione të thelluara mbi tema të ndryshme, këshilla, kuriozitete, përgjigjet e nutricionistëve, videot e gatimit nga profesorët e shkollës, do jenë informacioni juaj i përditshëm i cili do t'ju bëjë ta shihni me sy tjetër atë që keni në tavolinë. Sot jetojmë vërtetë në epokën e zhvillimit, modernizimit dhe teknologjisë, por sëmundjet janë shtuar, ajri është ndotur dhe ushqimet sa po vijnë dhe po bëhet më shumë industriale dhe aspak të shëndetshme. Prandaj "Korrieri i shëndetit" vjen si një asistent i përhershëm i shëndetit tuaj. Duke u informuar rreth ushqimit, ju do shkoni gjithnjë e më rrallë tek mjeku dhe do mbani linja të mira, sepse siç ka thënë Hipokrati; "Duhet ta bëjmë ushqimin ilaçin tonë, jo ilaçin ushqimin tonë". Duke shpresuar që do na vizitoni sa më shpesh, ne gjithashtu ju ftojmë të na shkruani për çdo problem që ju shqetëson në lidhje me ushqimin.
Lexim të këndshëm!

recetat

Si të humbni peshë **shëndetshëm**

6 salca sallate, të thjeshta dhe të shëndetshme

Susam i ëmbël

Kjo është një salcë kremoze dhe e pasur, në veçanti shija vjen e hidhur në të ëmbël, farat e susamit japin një pamje dhe shije të përsosur zarzavateve dhe jeshileve.

Ç'farë na nevojitet:

2 lugë çaji me tahini
3 lugë çaji me shurup panje
3-4 lugë çaji me lëng limoni ose uthull molle Toschi
1-2 lugë çaji me vaj ulliri extra të virgjër

C'farë duhet bërë: Përzieni të gjithë ingredientët sëbashku derisa të marrë formë kremoze.

Curry & Turmerik

Përgatitni disa nga ushqimet tuaja me këtë përbërës duke i dhënë një aromë dhe një shije perfekte gatimit tuaj,e persosur mbi perimet e pjekura.

Ç'farë na nevojitet:

½ -1 lugë çaji me shurup panje
1 lugë çaji me turmerik
1 lugë çaji me tahini
1 lugë çaji me curry pluhur
2 lugë çaji me lëng limoni
Një maje luge piper i kuq

Ç'farë duhet bërë: Përziejni të gjitha sëbashku derisa të bëhet kremoze.

Xhinxher & Portokall

Shijoni xhinxherin nga i cili marrim zinkun, një forcues imunitar, të kombinuar me portokall, burim i vitaminës C dhe një anti-inflamator

Ç'farë na nevojitet:

½ filxhan arrë indi
½ filxhan ujë Fonte de Medici
1 e ½ lugë uthull molle Toschi
2 e ½ lugë xhinxher
½ hudhër
½ karafil dhe kripë.
1 kokërr portokall i qëruar

Ç'farë duhet bërë: Vendosini përbërësit në një mixer duke i përzierë së bashku.

Turmerik, Limon dhe Vinegrette (mix vaj ulliri me erëza dhe uthull të bardhë Toschi)

Ky miks i shton shije dhe një pamje të bukur sallatës tuaj, e shërbyer në cdo kohë dhe e miksuar me sallatë jeshile, domate, bishtaja dhe avokado.

Ç'farë na nevojitet:

Lëngun e 1 kokrre limoni
2 lugë çaji me uthull e bardhë Toschi
½ lugë çaji me turmerik
1 lugë çaji me mjaltë ose shurup panje
1/3-1/2 filxhan vaj ulliri ekstra i virgjër
1 lugë çaji me piper të zi

Ç'farë duhet bërë: Përzieni të gjithë ingredientët sëbashku.

Një krem mirëbërës

Transformoni sallatën tuaj në një central elektrik ushqyes të mbushur me yndyrna të shëndetshme dhe anti-inflamatorë.

Ç'farë na nevojitet:

½ avokado
3-4 lugë çaji me vaj ulliri ekstra te virgjër
Lëngun e një limoni
Majdanoz të freskët
2 thelbinj hudhër, kripë

C'farë duhet bërë: Miksoni të gjithë përbërësit në mikser për të marr një salcë kremoze dhe të shijshme.

Bajame të pjekura pikante

Këto shije aziatike janë të shijshme si të ngrohta ashtu edhe të ftohta. E këndshme do të ishte po të shërbehen me perime të pjekura, selino, lakër, karrota dhe brokoli.

Ç'farë na nevojitet:

2 lugë çaji me vaj bajame
1 lugë çaji me salc vaj misto
2 lugë çaji me shurup panje
½ filxhan ujë
2 lugë çaji me salcë soje Tamari

Ç'farë duhet bërë: Vendosini përbërësit në një mixer duke i përzierë së bashku.

Perberesit per keto salca i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi

Likeri "Fragoli"
Toschi, me luleshtrydhe të egra të vogla brenda, një pije e shijshme në çdo kohë.

Linjën e plotë të shurupeve dhe likerëve Toschi e gjeni tek rrjeti i dyqaneve "Neranxi"

KOMBINIMI I ERËZAVE SIPAS USHQIMEVE

Farat e Finokut, Farat Anisa, Kumini, Borziloku, Qepa, Hudhra, Estragoni, Lëpjeta, Rigoni, Majdanozi, Dafina, Kerri, Limoni, Borziloku, Mentja, Rozmarina, Trumza, Sinapi, Arra Moskat, Koriandri

ME PERIME DHE LEGUME

Hudhra, Sinapi, Kardamoni, Rigoni, Piperi, Speci Djegës, Majdanozi, Trumza, Mentja, Finoku, Koriandri, Manxuranë, Kerri, Selino, Kaperi, Kurkuma, Fistiku, Limoni, Mace, Salcë e Sojës

ME SALCA DHE SALLATA

Manxurana, Piperi, Speci Djegës, Speci i ëmbël, Majdanoz, Trumza, Qepa, Kerri, Shafrani, Fenu greek, Kumini, Salca e sojës, Tartufi

ME DRITHERA

USHQIMET

Produkte e Reja
tek Dyqanet Neranxi

NERANXI 1991

Klorela

KORRIERI i SHËNDETIT

PRODUKT I RI

(Lat. Chlorellaceae; Chlorella pyrenoidosa)

Alga jeshile që pastron organizmin nga helmet dhe metalet e rënda

Klorela është një lloj alge që rritet në ujërat e ëmbla. Ajo është e mirënjohur për efektin e saj të fuqishëm detoksifikant të trupit dhe frocues të sistemit imunitar. Është jashtëzakonisht e pasur me klorofil, por gjithashtu me vitamina, minerale dhe gjurmë elementësh të tjerë. Efektet e saj terapeutike njihen sidomos për trajtimet anti-tumorale. Ajo ka dhënë rezultate sidomos e kombinuar dhe me algën e ushqyeshme Spirulina. Është zbuluar se Klorela e thatë pluhur përmban 58% proteina, 18 aminoacide, Vitamina A, B, C, E (përmban 10 herë më shumë vitaminë A se mëlcia e vicit.
Ajo është e pasur dhe me acide yndyrore si Omega 3, përmban dhe shumë minerale si hekur, kalcium, magnez, zink, potas, sulfur, manganez. Klorela njihet edhe për efektin e saj rigjenerues të qelizave të shëndetshme. Ajo është shumë e njohur dhe përdorur në Japoni.

Kombinimi i Klorelas me bimë të tjera

Klorela kombinohet shumë mirë me Spirulinën (për detoksifikim, pastrim, energji, dietë, imunitet të fortë, për të mbrojtur organet vitale) **si një kurë përsëritëse:** 3 javë Klorela, 1 javë pushim, 3 javë spirulina. Ose Klorela dhe Spirulina së bashku për 2-3 muaj me një pushim prej 3 javësh në mes. Klorela gjithashtu kombinohet me Ginseng (për lodhje nervore, lodhje kronike, kolesterol, diabet, libido) me Maka (për sport, libido, sindromën postmenstruale) Turmerik (për detoksifikim, ndihmon në parandalimin e kancerit, pastrimin e gjakut, kolesterolit.) Me Goji Berry (e pasur ne Vit. C, si antioksidant, efekt anti-rrudhë, mbrojtje ndaj sëmundjeve). Kombinimi fillohet sërish me 1-5 gramë Klorela dhe përbërësit e tjerë po nga 5 gr duke e rritur sasinë gradualisht.

Të dhënat shkencore flasin se Klorela është përdorur gjithashtu për të rritur bakteret "e mira" në zorrë, me qëllim që të përmirësojë tretjen dhe ndihmojë trajtimin e ulçerës, kolitit, sëmundjes Crohn (sëmundje kronike tek zorrët), dhe divertikolozës. Klorela është përdorur edhe për fibromialgji (problem me dhimbjet në zonat muskulare). Ajo është përdorur për trajtimin e ulçerës së lëkurës, skuqjen e shkaktuar nga trajtimi me rrezatim, dhe një sëmundje seksualisht e transmetueshme e quajtur Trikomonas.

Klorela pluhur gjeni në rrjetin e dyqaneve "Neranxi".

Përdorimi dhe doza:
Duhet patur kujdes për të mos e tepruar me sasinë, pasi Klorela ka efektin e pastrimit të trupit nga metalet e rënda dhe toksinat. Është mirë të fillohet me një sasi të vogël dhe duke e rritur dozën gradualisht. Zakonisht rekomandohet të filloni me 1-5 gr Klorela cdo ditë, 5 gr duhet një dozë e fortë. Klorela është mirë të merret përpara vakteve e tretur në një gotë të madhe uji ose lëng fruti.

Klorela përdoret për:

Parandalimin e kancerit
Reduktimin e efekteve anësore të trajtimit me rreze
Stimulimin e sistemit imunitar
Përmirësimin e përgjigjes ndaj vaksinës së gripit
Rritjen e rruazave të bardha të gjakut, (veçanërisht në njerëz të infektuar me HIV ose kancer)
Parandalimin e ftohjes
Mbrojtjen e trupit kundër helmeve dhe metaleve të rënda si, plumbi dhe mërkuri
Ngadalësimin e procesit të plakjes
Parandalimin e ulçerës të lidhur me stresin
Trajtimin e kapsllëkut
Erën e keqe të gojës
Hipertensionin
Si antioksidant
Për reduktimin e kolesterolit
Për të rritur energjinë
Për të pastruar trupin nga toksinat
Për të lehtësuar sindromës premenstruale (PMS)
Për të zvogëluar problemet e astmës

VAJI I FARAVE KIA - NJË ALEAT PËR TRUPIN DHE SHËNDETIN TUAJ

PRODUKT I RI

Vaj i farave Kia është i pasur me acidin yndyror omega-3. Vaji është përftuar nga farat e bimës (Salvia hispanica). Ju mund të përdorni vajin e farave të Kias nëpër gatimet tuaja në vend të vajrave të pashëndetshëm. Farat përmbajnë sasi të lartë të vajit, është i pasur me fibra dhe me një shije neutrale, duke e bërë të gjithanshëm, ju mund ta përdorni atë në sallatrat apo salcat e ndyshme, ose nëpër pijet tuaja të preferuara.

Përfitimet e vajit të farave të Kias: Rreth 25% deri në 40% e farave të Kias janë të përbëra nga vaj dhe 60% e vajit është i përbërë nga omega-3 (acid yndyror). Trupi juaj nuk është në gjendje të prodhojë Omega-3, duke e bërë të domosdoshëm që ju ta merrni atë nga dietat tuaja. Ndërsa studimet e bëra tregojnë se, farat e Kias dhe vaji i farave të Kias duket se nxisin nivelet e kolesterolit të shëndetshëm. Vaji i farave të Kias përbëhet nga komponentë organikë. Ai ka shumë vlera të dobishme dhe është i përkryer për gatim, por edhe në kozmetikë si hidratues dhe maskë fytyre për të bërë lëkurën më të butë dhe elastike. Farat e Kias janë konsideruar si një fabrikë me vlera të pasura dhe të dobishme. Vaji është i pasur me vitamina, me kripra minerale si, kalcium, hekur, magnez dhe kalium. Aftësia për të asorbuar ujin e bënë atë të përsosur për pastrimin e zorrëve.

Vaji farave të Kias përmban:- 64% Omega 3 (Ala), - 20% Omega 6 (AL), - Ai është një antioksidant natyror.

Të gjitha llojet e lëkurës mund të përfitojnë nga përdorimi i një produkti organik dhe i veçantë si vaji i farave Kia, por ky vaj është veçanërisht i dobishëm për lëkurat e thata, i balancuar në lëkurë të ndjeshme, ai mund të përdoret në fytyrë dhe trup.

VAJI MAKADEMIA: SI TA PËRDORNI NË KUZHINË DHE KOZMETIKË

PRODUKT I RI

Pema e Makademias, me shkëlqimin e saj, gjethet me gjelbërim të përjetshëm, është vendase e zonës subtropikale të Australisë. Ato quheshin pemët Kindal Kindal nga Aborigjinesët (vendasit e lashtë të Australisë), dhe arrat e tyre ishin një shtesë në dietën e tyre për mijra vjet derisa u zbulua dhe u kultivua nga tregtarët Europinë.
Baroni Ferdinand von Mueller, një prej botanistëve më të rëndësishëm të Australisë së shekullit të XIX-të, në 1857 e klasifikoi pemën dhe e quajti atë për nder të mikut të tij John Macadam, lektor në Institutin Filozofik në Victoria, Australi. Australia ende mban vëndin e parë për prodhimin e makademias, e ndjekur nga Hawaii, Afrika e Jugut, Kenia dhe Guatemala. Vaj i makademias (ose vaji i arrës së makademias) përftohet nga brumi i arrës së Makademias (Macadamia Integrifolia). Vaj Makademia përdoret në kuzhinë për të skuqur ose për sallatë dhe në kozmetikë si një hidratues ose fiksues për aromën. Vaji Makademia përmban 60% acid oleik, si vaji i ullirti, 19% acid palmitoleik, 1-3% acid linoleik dhe 1-2% alfa acid linoleik. Disa varietete përmbajnë dhe omega 6 dhe omega 3. Është vaj i qëndrueshëm për shkak të përmbajtjes së ulët të yndyrave poliinsature.

Përdorimi në kuzhinë: Vaji Makademia është ideale për skuqje sepse e ka temperaturën e vlimit shumë të lartë. Përmban 85% yndyra monoinsature; Ka rezistence në raft 1-2 vjet; Vetitë antiinflamatore mund të ndihmojnë për kujtesën dhe astmën.

Përdorimi në kozmetikë: Vaji makademia është i lehtë dhe i përshtatshëm për lëkurën dhe me stabilitet oksidativ të lartë. Përdoret si hidratant për fytyrën. Për pjesën rreth syve për reduktimin dhe eliminimin e rudhave në këtë zonë. Pastrues për make-up. Përdoret për trupin pas dushit. Për flokët përdoret pasi ta kemi tharë kokën, lyejmë duart dhe i bëjmë masazh flokëve në fund por jo pjesës së skalpit.

USHQIMET
Produkte e Reja
tek Dyqanet Neranxi

NERANXI 1991

Vaji i Kastorit, **mrekulli** shëndetësore

PRODUKT I RI

Çfarë është Vaji i Kastorit?
Vaji i Kastorit është një lëng që nxirret nga fara (Ricinus communis). Ky është një vaj anti-inflamator dhe anti-oksidant që është përdorur për shekuj për përfitimet e tij terapeutike dhe medicinale. Besohet se shumica e përfitimeve të vajit të Kastorit rrjedhin nga përqendrimi i lartë i acideve yndyrore . Edhe pse ai ka një shije të fortë dhe mjaft të pakëndshme, vaji i Kastori është përdorur në kozmetikë për: Sapunë, Tekstile, ilaçe, vajra për masazh dhe shumë produkte të tjera të përditshme.

Disa mënyra se si të përdoret Vaji i Kastorit

Ilaç për kapsllëk
Studimet kanë treguar se Vaji i Kastori është një pastrues shumë i fortë i zorrëve, që e bën atë shumë të efektshëm kundër kapsllëkut. Prandaj, thjesht merrni një lugë çaji me vaj Kastori dhe pijeni në mëngjes për 3 ditë me rradhë, duke e përsëritur dozën pas 2-3 javësh (kur t'ju shfaqet sërish shqetësimi).

Problemet e lëkurës
Studimet e suksesshme kanë miratuar përdorimin e Vajit të Kastori për infeksionet e lëkurës dhe probleme të tjera të lëkurës të tilla si djegie nga dielli, abrasione, puçrra fytyre, lëkurë të thatë, lytha, sportistët në moshë të shtyrë, atletët për këmbë të forta, kruarje të lëkurës dhe sëmundjet kronike të lëkurës. Merrni një pjesë pambuku me Vaj Kastori dhe aplikojeni atë në lëkurën e prekur, në mëngjes dhe në mbrëmje. Doza tipike e rekomanduar për të kosumuar Vajin e Kastorit është një lugë çaji në ditë dhe jo më shumë se 5 ditë rrjesht. Duke bërë dy-tre javë pushim dhe duke e rifilluar sërish sipas nevojës. Vaji i Kastorit nuk lejohet të përdoret nga fëmijët nën moshën 12 vjeç dhe gratë shtatzëna para se të kosultohen me mjekun.

Cilat janë përfitimet e Vajit të Kastorit?

- Forcon sistemin imunitar
- Shëron sklerozën e shumëfishtë
- Sëmundjen e Parkinsonit
- Paralizën cerebrale
- Humbjen e flokëve
- Dhimbjen nga artriti dhe reumatizmi
- Infeksionet maja
- Kapsllëkun
- Pastron zorrët
- Zhbllokon zorrët
- Problemet gastrointestinale
- Çrregullimet menstruale
- Migrenën
- Puçrrat në fytyrë
- Djegiet nga dielli
- Infeksionin mikotik të këmbës
- Abrasionin e lëkurës
- Pezmatimin
- Me masazh bën lehtësimin e nyjeve
- Shëron muskujt e lënduar

Vaj Kastori si dhe gjithë llojet e vajrave bimorë i gjeni në rrjetin e dyqaneve "Neranxi".

Hikrra, (Grano Saraceno)- drithi pa gluten

Grano saraceno është specie e një bime të lulëzuar që i përket familjes Polygonaceae. Emri shkencorë Fagopyrum vjen nga kombinimi latin Fagus (ahu), për shkak të formës trekëndëshe të kokrrës të ngjashme me ato të ahut, dhe nga greqishtja (grurë).
Drithi i Hikrrës (grano saraceno) është i pasur me kripra minerale, veçanërisht hekur, zink, fosfor, kalium, magnez, mangan dhe selen, është i përbërë nga 10% ujë, 10% fibra dietike, 2.1% hi, karbohidrate, proteina, viitamina të grupit B përkatësisht B1, B2, B3, B5, B6 dhe vitaminë E. Aminoacide, Proteina, Antioksidantë etj.
Përdorimi: Konsumohet nëpër supra, veçanërisht nga personat të cilët vuajnë nga sëmundja celik për arsye se nuk ka përmbajtje gluteni, dhe në formë mielli për polenta saraçena, krepa, bukë dhe në përgatitjen e makaronave (pizzocchieri dhe manfrigolet e famshëm të Valtellinas, Soba e Japonezve dhe Blini i Rusisë, apo pure si Kasha në kuzhinën sllave, gjithashtu dhe për përgatitjen e ëmbëlsirave apo biskotave. Konsumimi i hikrrës, falë vlerave të saj të larta proteinike të mgjashme me të mishit dhe të sojës, është i këshillueshëm edhe në raste të përkeqësimit fizik, dhe fal prezencës së substancës rutin ajo ndihmon për mbajtjen e elasticitetit të indeve të gjakut. 100 gram grano saraceno përmbanë 350 kcal).

Hikërr ose Grano Saraceno gjeni në rrjetin e dyqaneve "Neranxi".

KURONI DIABETIN
dhe DOBËSOHUNI me
MEL

Meli është një nga ushqimet më të preferuara të vegjetarianëve pasi ai është i pasur me fibra, të cilat bëjnë që të ndiheni të ngupur për një kohë të gjatë, gjithashtu i pasur me proteina të cilat kompletojnë nevojat tuaja të përditshme për karbohidratet komplekse në vend të atyre me origjinë shtazore.

"Meli është një drith që përmban sasi të mira të magnezit, një mineral që figuron në sasi të ulët në dietat e grave. Magnezi është esencial për cdo reagim psikologjik në trup, është një nga elemetët më të studiuar në dietat tona. Një studim i fundit tregon për një lidhje midis niveleve të shëndetshme të magnezit dhe parandalimit të sindromës metabolike. Meli është një lloj drithi me kërcell të hollë e me gjethe si të grurit, që nxjerr sipër një kokë të mbushur me kokrra shumë të vogla. Qëndron në krye të drithrave për nga ana shëndetësore. Është shumë i pasur me minerale, ka flour, magnez, kalium, fosfor, squfur, silic dhe hekur. Për shkak se është një nga drithërat pa gluten, preferohet shumë nga personat që kanë probleme me glutenin, probleme me stomakun dhe sëmundje ku duhet të ndjekin një diete pa gluten.
Meli nuk është vetëm i shëndetshëm por mund të përdoret edhe si një produkt bukurie. Përveç dobive shëndëtsore përmbajtja e lartë e silicit ndikon pozitivisht në pamjen tonë, më saktë në bukurinë e flokëve dhe të thonjve dhe në çehren e lekurës.
Edhe në përmbajtjen e hekurit Meli është më lartë krahasuar me drithërat e tjera. Ka hekur 2 deri në 3 herë më shumë sesa gruri dhe kështu siguron një kontribut optimal për formimin e gjakut. 50gr Mel në ditë mbulon nevojën ditore të organizmit për hekur. Kokrra e melit ka rreth 70% karbohidrate, 10% proteina dhe afërsisht 5% yndyrë. Në vajin e melit ka vitamin E, A dhe B të cilat kanë efekte pozitive për shëndetin.

Mel gjeni në rrjetin e dyqaneve "Neranxi".

KORRIERI i SHËNDETIT

Këshilla nga nutricionisti

i Institutit Kulinar Neranxi,
Dr. N. Neranxi

anemia

DHE MUNGESA E HEKURIT NË GJAK

HEKURI

Shumica e hekurit në organizëm ndodhet në formën e hemoglobinës dhe mioglobinës të cilat funksionojnë si mbartëse të oksigjenit. Hemoglobina (një strukturë e përbërë nga kombinimi i 4 mioglobinave), transporton oksigjenin, kurse mioglobina, shërben si rezervuar i oksigjenit në muskujt. Gjithashtu, hekuri është pjesë përbërëse e shumë enzimave pjesëmarrëse në proçeset energjitike.

Sintetizimi i rruazave të kuqe të gjakut realizohet duke përdorur hekurin e ruajtur në palcën e kockave (bone marrow), dhe më vonë këto rruaza dërgohen në gjak ku jetojnë për 3-4 muaj. Kur këto rruaza degradohen, mëlçia çliron prej tyre hekurin që e dërgon për tu ruajtur në palcën e kockave dhe bilirubin e cila jashtëqitet. Vetëm një sasi shumë e vogël hekuri humbet nga prerja e flokëve dhe e thonjve.

ANEMIA DHE DIETA

Anemia mund të shkaktohet nga zëvendësimi i dietave të pasura me mish dhe bishtajore me sheqerna dhe yndyrna. Viktima të anemisë mund të jenë edhe vegjetariantë. Nevojat për hekur rriten për gratë shtatzana dhe gjatë humbjeve në kohën e periodave të tyre.

HEKURI DHE ANEMIA

Gjatë anemisë, rruazat e kuqe të gjakut përmbajnë sasi të pakta të hemoglobinës duke furnizuar kështu sasi të pamjaftueshme të oksigjenit e nevojshëm për gjenerimin e energjisë. Simptomat e anemisë janë lodhja, por, gjithashtu, anemia shoqërohet me ulje të kapacitetit të trurit. Të para në mikroskop, qelizat anemike kanë një ngjyrë të kuqe të lehtë. Suplementimi me hekur rezulton në korrektimin e anemisë.

Përveç sasisë së ulët të hekurit, shfaqja e anemisë mund të ndodhë edhe nga arësye të tjera të palidhura me hekurin:

Mungesa e vitaminës B6: ul sintetizimn e pjesës që përmban hekur në strukturën e mioglobinës.
Mungesa e vitaminës B12: ul sintetizimin e rruazave të kuqe të gjakut duke ndikuar në aktivitetin e folacinës.
Mungesa e vitaminës E: rezulton në dobësimin e rruazave të kuqe të gjakut të cilat mund të humbin lehtësisht hemoglobinën e tyre.
Mungesa e vitaminës C: ul efiçencën e absorbimit të hekurit kurse mungesa e bakrit ndikon në veprimtarinë e enzimave që sintetizojnë mioglobinën etj.

Përftimi i hekurit nga ushqimet

Përftimi i hekurit realizohet në masën 10~30% nga mishi i kuq, në masën 2% nga zarzavatet dhe në masën rreth 10% nga dietat e kombinuara me ushqime te tjera. Absorbimi i hekurit rritet kur rezervat e tij në organizëm janë pakësuar.

Toksiciteti i hekurit

Në sasi të larta hekuri është mjaft toksik, kjo për faktin sepse pas hyrjes në organizëm, hekuri del me shumë vështirësi prej tij. Mbrojtja nga hekuri realizohet nëprmjet kapjesë së tij nga qelizat e zorrëve të holla. Kur këto qeliza shpërbëhen, hekuri i depozituar në to del jashtë. Alkooli dëmton zorrët e holla duke dëmtuar mbrojtjen e organizmit nga mbidozat e hekurit.

Nutricionisti ynë ju sugjeron këto ushqime me përmbajtje të lartë hekuri

Lakrat jeshile

Domatet e thara

Trumza

Kajsitë e thata

Majdanozi i thatë

Leguminozet

Spinaqi

Soja

Farat e Luledielit

Farat e Susamit

"Mung Dahl" - recetë indiane

Receta nga shefat e Kuzhinës tek Instituti Kulinar Neranxi

PËRBËRËSIT:

6 gota lëng mishi ose perimesh
500 gr fasule jeshile (mung beans)
1 lugë gjelle kumin
1 lugë gjelle turmerik
2 lugë çaji koriandër
2 luge caji kardamom pluhur
spec djegës për shije
1 lugë gjelle vaj kokosi,
4 qepë të mëdha të grira,
6 thelbinj hudhër ose pluhur
2 rrënjë xhenxhefil të freskët (rreth 85gr) ose pluhur
4 karrota të mëdha, të grira
2 gjethe selino, të grira imët
3 grushta të mëdha koriandër të freskët, e grirë imët
8 grushta të mëdha zarzavate, të tilla si, spinaq, zarzavate të dimrit ose lakra të ndryshme.
Lëngu e nje limoni
1 limon, i prerë në feta për tu shërbyer.
2 majë luge kripë ose 1 lugë gjelle tamari, për shije
piper i zi

Përbërësit e kësaj recete i gjeni tek rrjeti i dyqaneve "Neranxi"

Mung Dahl / dhal / Dal / daal - kaq shumë mënyra për ta shqiptuar - kemi zgjedhur Dahl!
Kjo është një nga pjatat e mia të preferuarat.
E thjeshtë dhe e lehtë, e përshtatshme për tu ruajtur në frigorifer dhe mund të konsumohet pas një dite të gjatë. Erëzat kurative që përdoren për shije tek kjo gjellë e thjeshtë mund të zgjidhen dhe të kombinuara sipas dëshirës tuaj. Një dozë të mirë të erëzash, e bëjnë këtë pjatë sa te shijshme aq edhe një mburojë të fortë e cila ndikon në rritjen dhe forcimin e imunitetit.

Chef Andi BALLA

Përgatitja:

Hidhni lëngun e mishit ose të perimeve në një tigan të thellë me një kapak, shtoni bizelet, dhe zjejeni në zjarr të mesëm të mbuluar për 20 minuta. Ndërkohë, skuqni në një tigan të thellë erëzat për 1 min në zjarr të mesëm derisa të ndihet aroma, kini kujdes nuk duhet të ngjisin, përzjejini gjatë gjithë kohës, shtoni specin djegës, gjalpin ose vajin e kokosit, qepët dhe tiganoseni së bashku me erëzat për rreth 10 min,derisa qepa të zbutet mos harroni duhet përzierë herë pas here, më pas shtoni hudhrën dhe xhinxherin, lëreni edhe 5 min të tjera mbi zjarr të mesëm derisa të jetë zbutur dhe karamelizuar. Lini pak qepë të marinuar me erëza menjanë për zbukurimin e pjatës. Pasi fasulet të kenë zjerë për 20 minuta shtoni karrotat, selinonë, qepën e skuqur, hudhrën dhe xhinxherin, përzjejini, shtoni kripë ose tamari, piper dhe koriandrin, ndërkohë vazhdoni gatimin e saj të mbuluar për rreth 15 min, shtoni më shumë lëng mishi ose perimesh nëse është nevoja dhe vazhdoni ta përzieni vazhdimisht për të shmangur djegien. Nëse do të përdorni lakra të ndryshme ose zarzavate shtojini në zierje, nëse do përdorni spinaq atëher atë shtojeni në përfundim të zierjes pak para se ta shërbeni, në fund shtoni lëngun e limonit. Kur ta shërbeni, shtojini sipër pak qepë që e keni marinuar me erëzat, disa gjethe të grira të koriandris dhe feta limoni.
Ju bëftë mirë!

INSTITUTI KULINAR NERANXI

QENDRA SHQIPTARE PROFESIONALE E GATIMIT

Mësoj për Shqipërinë!

Filluan regjistrimet tek Instituti Kulinar Neranxi
për vitin e ri shkollor 2015-2016,
për shef kuzhine dhe pasticerie si dhe për degët:

- **Kuzhinë**
- **Pasticeri**
- **Xhelateri**
- **Bukëpjekës**
- **Picajol**
- **Barman**
- **Kamarier**

Zgjidhni profesionet e bukura
të artit të kulinarisë
Ju mirëpresim!

Institute Culinary Art Professional
Instituti Kulinar Neranxi

Kontakt

Adresa: Autostrada: Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Tel: +355 42 406 500/ 501;
+355 4 240 66 36; Cel: +355 68 60 40 205; e-mail: info@ikn.al; www.ikn.al