KORRIERI i SHËNDETIT®

Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit | Çmimi 30 Lekë | NERANXI® 1991 | NR. 12

Faqe 6

DIABETI

10 MËNYRA PËR TA SHËRUAR ATË

"Një dietë e shëndetshme është kyçi i provuar në luftën kundër diabetit dhe studimet kanë treguar se disa ushqime janë veçanërisht efektive në uljen e sheqerit në gjak."

5 burimet më të pasura me proteina

Faqe 12

Elbi

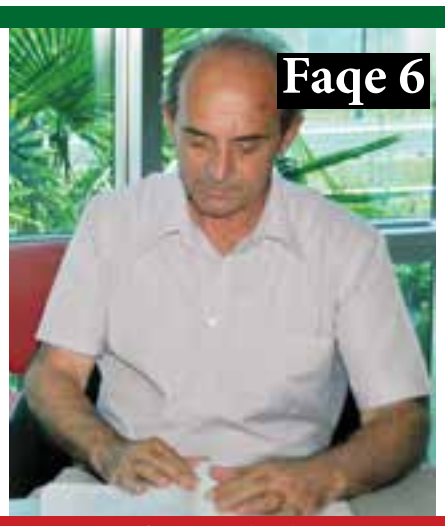
Drithi rifreskues

Kokrrat e elbit të pasura me proteina kundër formimit të celulitit

Faqe 13

"RREGULLA" TË KOMBINIMIT TË USHQIMEVE NË TË USHQYERIT E NJERIUT

Mësoni si të ekulibroni vaktet tuaja duke bërë këto kombinime



Faqe 6

nga Prof.Dr. Vlash Mara

SUPER-USHQIMET SEKRETE TË NJË SUPER-MODELEJE

Miranda KERR

Intervista në Faqe 4

7 arsye për të konsumuar Superushqime çdo ditë

Faqe 9

Mësoni si të gatuani te famshmet Shumai Japoneze

Faqe 5

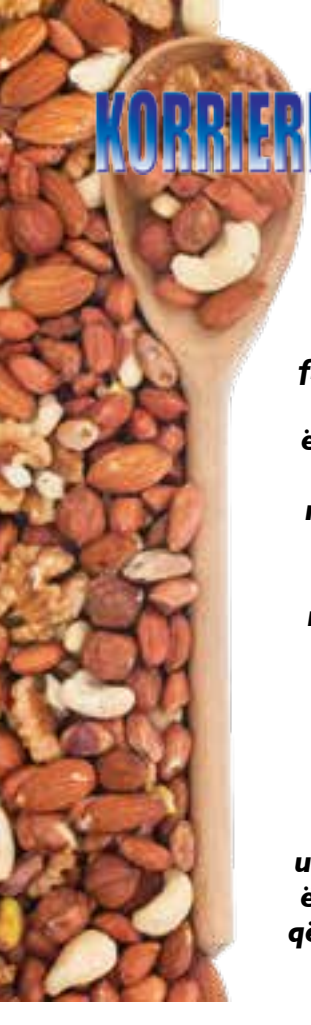
Mjekësia Orientale dhe përdorimi i ushqimeve si një ilaç

陰陽

Yīn Yáng

Faqe 5

Instituti Kulinar dhe Kompania "Neranxi"- Adresa: 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



Uria dhe oreksi janë dy gjëra krejt të ndryshme. ***Uria është gjëndja fizike e cila ka nevojë për ushqime ndërsa oreksi është dëshira për ushqim. Uria ndodh si pasojë e nivelit të ulët të glukozës në gjakun tonë disa orë pas ngrënies – është një mekanizëm mbrojtës që i lejon tupit një ushqyerje më të përshtatshme. Oreksi është përgjigje e kushtëzuar për ushqim duke krijuar një reagim ndijor nga të parit e ushqimit dhe aromat e tij, është oreksi ai që bën atë që "sytë tuaj të jënë më të mëdhenj se barku juaj"***

Uria kundrejt OREKSIT

CILI ËSHTË NDRYSHIMI?

Oreksi është i lidhur ngushtë me indin yndyror, trurin dhe aparatin tretës, duke bërë të mundur nevojën për ushqim gjithmonë e më të madhe "duke konsumuar çdo gjë që del përpara". Sipas një studimi klinik nevoja e tepërt për ushqim është e lidhur me biokiminë tuaj ose një lidhje emocionale me ushqimin, duke marrë në konsideratë rritjen e nevojës tuaj për ushqim, por deri më sot nuk kam dëgjuar dike të thotë "unë vdes për brokoli" dëshirat sot janë zakonisht për ushqime te përpunuara shumë, me nivele të larta sheqeri të rafinuar dhe nivel të varfër të yndyrnave të shëndetshme.

Oreksi, është ai që kontrollon dëshirat tuaja për ushqim, në mënyrë që oreksi juaj mund të rritet ose të ulet në varësi të preferencave tuaja. Oreksi mund të rritet ose të ulet nga faktorët hormonalë dhe stresi. Nuk është e thënë që ju duhet të konsumoni ushqim derisa të ndiheni të gopur. Në kohët e sotme shumica e njerëzve konsumojnë ushqim duke e tepruar, kjo ndodh pasi janë të shpërqëndruar gjatë procesit të ngrënies ose kur vërtetë kanë humbur aftësinë e sinjaleve të ngopjes.

Ngopja gjithashtu ndikohet edhe nga mendimet tona, ndjenjat dhe lidhjet emocionale me ushqimin. Lloji i ushqimit që konsumojnë ndikon edhe atë (ngopjen). Për shembull, yndyrnat e varfra në cilësi mund të krijojne idene e ngopjes tek ju por ndërkohë keni konsumuar në fakt diçka që ka qenë e skuqur - plot kalori, me vlera shumë të ulëta ushqyese. **Më pëlqen që njerëzit të mendojnë për dendësinë e lëndëve ushqyese të ushqimeve që konsumojnë.** Për shembull, një avokado është një ushqim me yndyrnë të larta, por ai është një burim i pasur i yndyrnave të mira dhe përmban 19 vitamina esenciale dhe minerale.

Metabolizmi ynë është një nga faktorët i cili mund të ndikojë në urinë tonë. Metabolizmi është vend i cili komandohet nga gjëndrat tona tiroide. **Tiroidet janë gjëndra të vendosura në bazat e qafës dhe hormonet që prodhohen, përcaktojnë normat e prodhimit të energjisë.** Metabolizmi ynë ndikohet nga një masë muskujsh dhe hormonesh. Një rritje e shpejtë e metabolizmit është e lidhur me rritjen e urisë, siç është rasti i atletëve. **Sa më e madhe të jetë masa trupore aq më shumë shkalla metabolike dhe qelizat e muskujve kanë nevojë për energji në krahasim me qelizat e yndyrës.** Teorikisht, njerëzit me masë muskulare më të madhe kanë një nivel të urisë më të madh, kjo ndodh si pasojë e mekanizmave hormonalë që përfshijnë insulinën, leptinën dhe grelinën.

Rregulli dhe aftësia për vetkontroll të oreksit ka qënë dhe vazhdon të jetë diskutim në dekadën e fundit. Rritja e oreksit ka qënë e lidhur me c'rregullimet hormonale, mendore dhe stresit. Vetë-rregullimi është ideal, megjithëse shumë njerëz nuk bëjnë më dallimin midis sinjaleve të ngopjes së vërtetë dhe ndikimit psikologjik dhe sigurisht çrregullimi hormonal do të ndikojë mbi oreksin. Çdo grua që ka kaluar PMS (Sindromën Premenstruale) e di se si dalin jashtë kontrollit dëshirat për produkte të ëmbla përpara ciklit menstrual.

Shumë substanca për të eliminuar oreksin veprojnë negativisht në sistemin nervor qendror dhe disa janë hequr nga tregu. Ka një arsye pse trupi ynë ka nevojë për ushqim dhe rritje të oreksit, kjo mund të jetë nevojë e trupit, biokimike ose emocionale por më e rëndësishme është të dallojmë sinjalin që trupi ynë na dërgon për ndihmë dhe për të zgjidhur cështjet themelore të të ushqyerit.

Kërkimet e reja shkencore na bëjnë me dije se përdorimi i substancave artificiale (ushqimeve të rafinuara) në fakt mund të stimulojë oreksin tuaj, të rrisë dëshirat për karbohidrate madje edhe të stimulojë ruajtjen e yndyrnave dhe dhjamit duke sjellë rritjen në peshë.

Yndyrnat dhe proteinat në ushqim komunikojnë lehtë midis gojës dhe qendrës së ngopjes në tru, ndërsa ushqimet e rafinuara nuk e përdorin këtë mekanizëm ndaj shumë ushqim i pa shëndeshtëm mund të konsumohet.

Gjithmonë duhen inkurajuar njerëzit për të eksploruar lidhjet e tyre emocionale me dëshirat për të ngrënë dhe duhen orientuar drejt ushqimeve të shëndetshme dhe kurative si: frutat e thata, drithërat integrale, farat e shëndetshme, produktet e sojës, erëzat kurative, çajrat dobësues, ëmbëlsuesit natyralë si stevia, apo çdo produkt tjetër që ju ndihmon të forconi medabolizmin dhe të ruani linjat.

Truri nuk të jep ndjesin e ngopjes por sinjalet e ndjesisë së ngopjes. Truri merr sinjale nga disa hormone të cilat tregojnë nevojën ose jo për ushqim. Dopamina e prodhuar nga neuronet në hipotalamusin e trurit , transmeton sinjalet dhe kontrollon motivimin për ushqim.

DIETA
e duhur për të humbur kile pas PUSHIMEVE

Dëshironi disa këshilla të vlefshme se si mund t'iu shpëtoni kileve të tepërta në këto ditë pas pushimeve? Bëni që kjo stinë e bukur që sapo ka hyrë, tju bëjë të ndiheni në formë të shkëlqyer dhe të futeni serish në xhinset e vitit të kaluar, duke i përballuar ditët e punës plot energji. Këshillë –Dëgjoni trupin tuaj: ushqime të lehta për tu tretur, të ulëta në yndyrna dhe të pasura me ujë. Me fjalë të tjera, kalori të ulëta në ushqimet që bëjnë të humbni peshë natyrshëm dhe lehtë.

E Hënë

Mëngjesi: Smoothie me 100 ml qumësht soje me bajame, vanilje, 2-3 kajsi te thata, 30g tërshërë.

Dreka: Mel i kripur me 1 kokërr vezë të zier, sallatë jeshile, ullinj te zinj "Robo" dhe salcë balsamike sipas dëshirës për shije.

Darka: Supë e vakët me 40gr klitharaqi, 100gr fasule të kuqe të ziera me borzilok, bishtaja me salcë domatesh. Pas darke një gotë verë e kuqe Orama.

E martë

Mëngjesi: 150 gr kos, 10 gr boronicë, 5 gr Maka Pluhur, 30 gr Goji Berry, 30gr bukë integrale me mjaltë ose shurup panje.

Dreka: Oriz i zi Venere me karkaleca, salcë të kuqe mesdhetare, sallatë me kastravec dhe rrepa të kriposura me kripë Himalaje dhe vaj ulliri ekstra të virgjër "Ionia".

Darka: Krem i ngrohtë perimesh me bishtaja, fara lini.fileto açuge të marinuar me hudhër, limon dhe 120gr majdanoz. Sallatë me domate dhe selino, 40gr bukë integrale.

E mërkurë

Mëngjesi:
100ml qumësht soje me kalcium,
2 feta bukë integrale me 1-2 lugë reçel me luleshtrydhe Santa Rossa.

Dreka:
Sallatë e pasur me patate të vogla dhe qiqrra e marinuar me vaj ulliri, uthull balsamike Gemma Nera dhe miks erëzash për shije.

Darka:
Krem karrote e zier me trumëz.
Djath Tofu Valsoia i pjekur në skarë me 100gr kungull të njomë i pjekur në skarë dhe speca,
40gr bukë Dinkel Spelt "Schapfen Muhle".

E Enjte

Mëngjesi:
Një filxhan "Dogadan" çaj jeshil me limon, 50gr bukë integrale me 2 lugë mjaltë "Selvaggi" ose shurup panje "Mic Mac". Një grusht me fruta të thata.

Dreka: Sallatë e ftohtë me grurë dhe domate të thata, e marinuar me kripë Qiproje me limon, 100gr gjizë dhe sallatë jeshile me kastravec dhe rrepa e marinuar me vaj ulliri ekstra të virgjër Ionia" dhe Uthull balsamike "Toschi".

Darka: Djath Tofu "Valsoia" i kripur me xhenxhefil dhe 100gr karrota të prera shirit, 40gr bukë integrale.

E premte

Mëngjesi: 150gr kos me një lugë Fara lini, 1 lugë caji fara Kia dhe një lugë kafe spirulina,kajsi të thata ose fruta të thata sipas dëshirës, 30gr bukë integrale me mjaltë ose shurup panje.

Dreka: Sallatë me gjizë pa kripë e miksuar me hurma arabie, 80gr domate të thata dhe rukola mbi të, 60gr bukë integrale me fara të ndryshme.

Darka: Krem i ngrohtë perimesh (pa patate) dhe bishtaja Tofu me perime Patate në avull me 250gr majdanoz dhe vaj ulliri. 1 gote vere Orama te kuqe.

E shtunë

Mëngjesi:
1 filxhan çaj Oolong me Ginseng,
1 fetë buke gjermane Dinkel me thekur me reçel frutash.

Dreka:
Oriz i kuq "Robo" me speca, sallatë mikse shoqeruar me fara lini dhe fara kungulli sipas dëshirës.

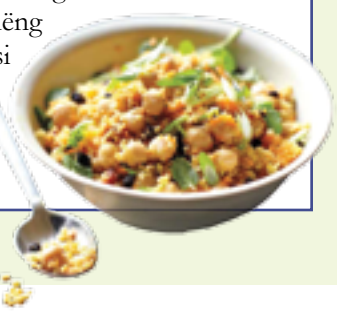
Darka: Perime të përziera verore me uthull balsamike "Toschi"me miks erëzash. Fileto krapi i marinuar me fara kumini dhe 130ml verë kuzhine "Marsala". Kungull i njomë i pjekur në skarë me majdanoz.40gr bukë integrale.

E diel

Mëngjesi:
1 filxhan çaj jeshil, Tershere me qumesht kokosi dhe boronice te thate, dhe 1 gotë lëng agrumesh.

Dreka: Bullgur me qiqra, dhe karrota të grira. Nje grusht fruta ta thata si kasjus apo fistikë

Darka:
Krem kungulli i njomë me nenexhik, 50 gr djathë e marinuar me erëza, spinaq në avull me vaj ulliri ekstra të virgjër për shije, 20gr bukë integrale.
Një gotë lëng
Ujë kokosi
me Shegë
"Foco".



Ujë Kokosi me Shegë | Ujë Kokosi me Mango | Ujë Kokosi me Ananas

HIDRATIM NGA NATYRA -UJË KOKOSI ME FRUTA "FOCO"

Uji i kokosit është konsideruar si "uji qiellor" për shkak të aftësisë së tij të natyrshme për te hidratuar dhe zëvendësuar lëngjet dhe elektrolitet e humbura gjatë ushtrimit, sportit, punës së vështirë dhe aktiviteteve të tjera të përditshme. I selektuar nga i njëjti burim, arrë kokosi të freskëta jeshile të mbledhura me dorë, Uji Kokosi FOCO është një pije e pastër natyrale, isotonike që do të hidratojë trupin tuaj ndërsa ju do të provoni shijen e tij freskuese.
Me 5 Elektrolitet Esenciale si: Kalium, Sodium, Kalcium, Fosfor, Magnez
I ulët në kalori. I pasur në lëndë ushqyese. I shijshëm.Furnizohuni me pijen qiellore të natyrës
- Foco 100% Ujë Kokosi i Pastër. Provoni linjën e plotë të shijeve FOCO me ujë të pastër kokosit!
I gjeni në rrjetin e dyqaneve Neranxi.

SUPER-USHQIMET sekrete të një SUPER-MODELEJE

Miranda Kerr është një bukuri australiane, e cila është gjithashtu një Angel e Victoria 's Secret. Stërvitjet e saj përbëhen kryesisht nga Pilates dhe baleti. Ajo është e mahnitshme dhe kurrë nuk lejon orarin e saj të ngjeshur të ndikojë keq në jetën e saj të shëndetshme. Trajneri i saj i baletit, Andie Hecker tha në lidhje me lëvizjet e baletit, të Mirandës të cilat ju mund ti kryeni në shtëpi shumë lehtë dhe nuk keni nevojë për ndonjë përvojë ti provoni këto lëvizje, kryesorja është ndjekja e dietës së saj super të shëndetshme me superushqim. Provojeni edhe ju.

Miranda Kerr është e njohur për karrierën e saj si një supermodele, por shumë pak e dinë se ajo ka një prapavijë në të ushqyerin dhe është e apasionuar pas jetesës natyrore.

RECETA E MIRANDËS:

- *1 gotë me qumësht kokosi të ftohtë*
- *1 gotë me ujë Fonte De Medici*
- *1 lugë gjelle Acai berry pluhur*
- *1 lugë gjelle me Goji berry*
- *1 lugë gjelle Spirulina*
- *1 lugë gjelle Kakao pluhur*
- *1 lugë gjelle Maka pluhur*
- *1 lugë gjelle Fara Kia*

Miranda KERR

Zbulojmë superushqimet që ajo preferon

Kakao Pluhur, Miranda tregon: kakao është një nga burimet më të mira për relaksimin e muskujve dhe lehtësimin e stresit. Unë çdo mëngjes e përdor në lëngjet e mia (smoothie): kakao është e pasur me aminoacide, betakaroten, zink dhe hekur.

Çokollata e zezë, Miranda tregon se: "Kjo është dobësia ime, është e pasur me anti- oksidant, ndaj jam e lumtur t'ia kujtoj çdo ditë vetes këtë. Perveç përfitimeve të tjera, çokollata e zezë ka nivele të ulëta të yndyrës.

Maka pluhur - Cili është një mëngjes i përkryer për ju? Miranda tregon se Maka pluhur është e pasur me amninoacide, acide yndyrore, vitamina, minerale. "Superushqimi peruan" është i shkëlqyer duke e shtuar atë nëpër lëngje, kos, drithra, bullgur ose muesli.

Qumshti i kokosit, Mirenda tregon se: është një zëvëndësues perfekt i sheqerit të bardhë të përpunuar, është një alternativë, përmban nivel të ulët të glukozës duke zvogëluar kështu rrezikun e zhvillimit të dibetit tipit 2.

Klorela: Miranda tregon se është e shkëlqyer. Unë e shtoj këtë produkt çdo ditë në ujë, është alkalinë natyrale dhe përmban vitamina, minerale dhe aminoacide "ajo mund të ndihmojë për të mbrojtur trupin nga efektet e dëmshme të mishit shumë të kuq dhe klorela e përmbanë atë.

Uji i kokosit me ananas i mbushur me elektrolite, uji i kokosit është vërtetuar se është një hidratues i fuqishëm natyral, veç kësaj është e nevojshme të tregohen përfitimet shëndetësore që marrim prej tij, është burim i pamohueshëm i vitaminës C dhe B, proteinave, kalciumit, hekur dhe zink. Përmban shumë pak sheqer dhe zero yndyrna.

Farat &Vaji i farave Kia Miranda tregon se: Unë e përdor si vaj por edhe në formën e farave në drithra. Ato janë gjithashtu të shkëlqyera për të përgatitur simite apo kek të shëndetshëm. Farat Kia janë të pasura me anti-oksidantë dhe omega-3. Vajin e farave Kia mund ta përdorim në ushqime dhe një sasi të vogël mund ta përdoresh mbi drithëra.

Goji Berry: Ç'farë konsumoni midis vakteve? Miranda tregon se Goji Berry janë një ushqim i shpejtë midis vakteve, janë të pasura me anti-oksidantë, dhe thuhet se kanë më shumë vitamin C se portokalli. "Këto manaferra kanë qënë pjesë e mjeksisë aziatike për shekuj dhe unë i adhuroj ato.

Mjalti: Miranda tregon se është 100% natyral dhe i shijshëm. Zbulimet tregojn se është një anti-bakterial dhe anti-inflamator i fuqishëm, duke e bërë atë një alternativë të përshtatshme për zëvëndësimin e sheqerit.

Bajamet e pjekura: Miranda tregon se: "Unë rrallë lagohem nga shtëpia pa marrë me vete një qese të vogël prej tyre. Ato janë një ushqim i shpejtë i përsosur kur nuk mund të ushqehem siç duhet apo kur ndodhem në udhëtime. Bajamet janë të pasura me fibra dhe vitaminë E, magnezit dhe riboflavinës (vitaminat e kompleksit B i nevojshëm për prodhimin e energjisë metabolike ndryshe vitamina B2)

Acai Berry: ato janë një burim i pasur me anti-oksidantë në formën e pluhurit apo të thata mund ti shtojmë një sasi të vogël në mëngjeset tona, në drithra apo lëngjet e frutave.

NERANXI 1991

Mjekësia Orientale
dhe përdorimi i ushqimeve si një ilaç

陰陽

Yīn Yáng

Këtu janë disa supa të rekomanduara për sëmundjet dhe simptomat specifike:
Supë pule me ananas dhe kungull: për diabetikët;
Supë me xhenxhefil: tonifikues, anti-stres, dhe kundër ftohjeve;
Supë me katër bimë (barishtore): rekomanduar pas lindjes së fëmijës;
Supë me spinaq: për ethet.

Lindja e Largët është njohur për përdorimin e gjerë të ushqimeve të veçanta si terapi mjekësore. Përdorimi i ushqimit si ilaç është një nga karakteristikat e rëndësishme të kulturës së lashtë të këtyre popujve. Në restorantet në Taipei, kryeqyteti dhe qyteti më i madh i Tajvanit, por edhe në shumë vende të Kinës, janë shërbyer supra të veçanta, për turistët, ndërsa në ditët e sotme praktikohet në mënyrë rutinë dhe normale për qytetarët vendas. Veçoria e këtyre suprave janë përfitimet shëndetësore për shkak të përmbajtjes së tyre: në fakt, janë bërë me përbërës natyralë, dhe të njohur gjithashtu, dhe për lidhjet dhe kombinimet me njëri-tjetrin duke dhënë kështu veti të rëndësishme mjekësore.

Nutraceutika: Filozofia mijëvjeçar kineze.

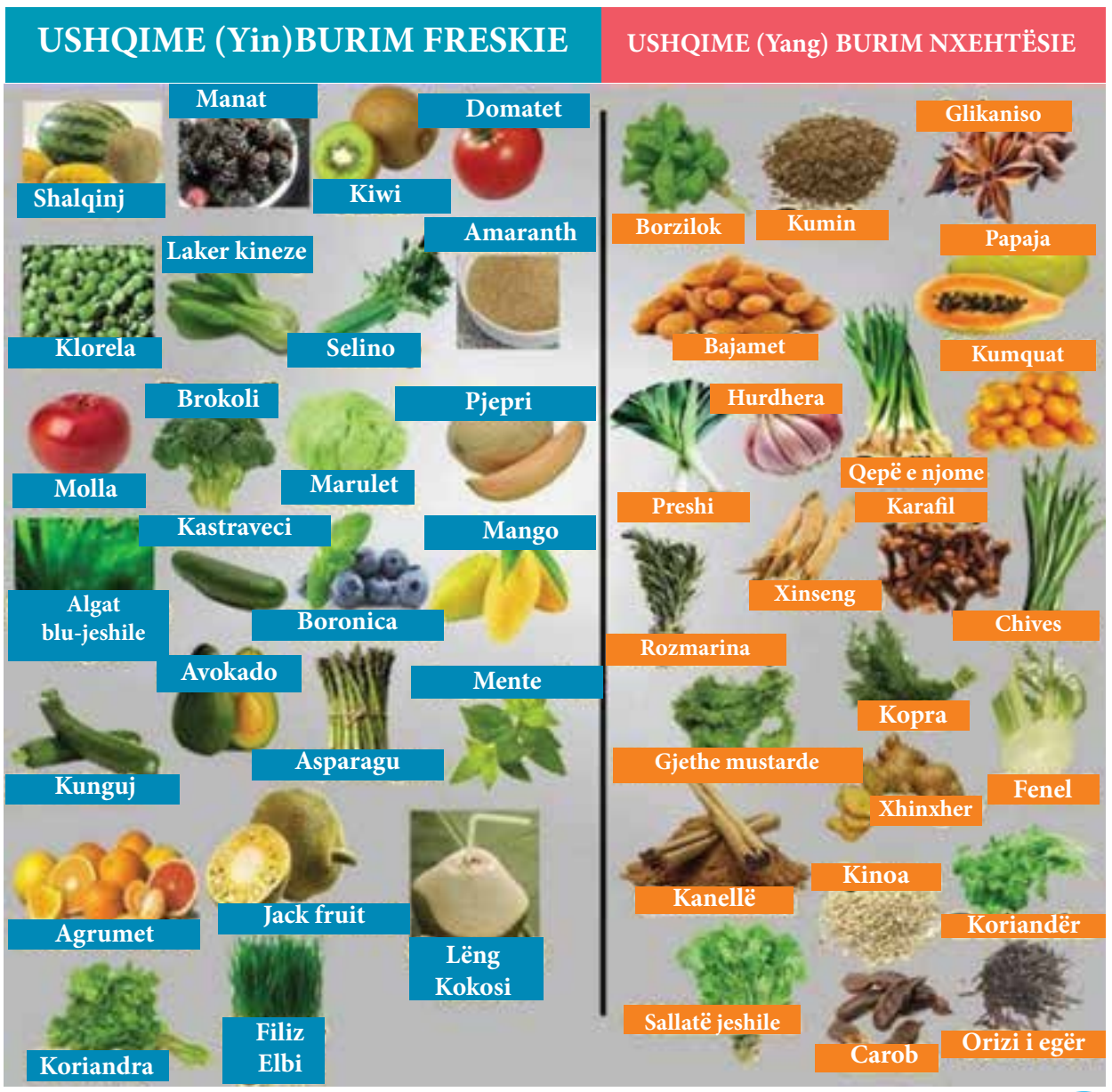
Nutraceutika (rrjedh nga fjala e të ushqyerit(nutricion dhe farmaceutika) është për popullin kinez një traditë vërtetë e vjetër. Fuqia mjekësore që është dhënë për gatimet e veçanta të cilat vijnë nga kuptimi i çdo përbërësi. Për shembull, supë pule me ananas dhe kungull, pavarësisht se të jep një shije të hidhur si fillim, kjo duket shumë e vlerësuar nga qytetarët tanë, dhe përmban vlera shëruese për personat që preken nga diabeti. Xhenxhëfili (vetëm prania e kësaj rrënjë) me shtimin e saj në oriz forcon dhe tonifikon trupin gjithashtu, ul nivelin e kolesterolit dhe pastron veshkat, ndërsa supat e përgatitura me ereza dhe barishte janë të dobishme për gratë që kanë lindur, pasi i furnizojnë me gjak. Të gjitha këto supra shërbehen, siç u përmend më parë, në restorante të ndryshme kineze, janë të pranishme në Tajvan, të tilla si Tai G në Shipai Night në tregun e Taipei (në veri të qytetit), por edhe, në jug të Kinës, që shërbehet si një ushqim i shpejtë. Kombinimi i përbërësve që përmban çdo supë individuale, dhe përfitimet shëndetësore që rezultojnë, janë të bazuara në konceptin e Yin dhe Yang.

Koncepti i Yin dhe Yang

Sipas filozofisë kineze Yin dhe Yang, këto dy forca qeverisin universin. Këto të fundit, asnjëherë nuk kundërshtojnë njëra-tjetrën, por, janë plotësuese, duke vepruar të kombinuara lëvizin universin në të gjitha aspektet etij.

Në traditën kineze çdo gjë që është Yin ka një natyrë femërore, por është edhe e ftohtë, e errët, inerte, me lagështirë; ndërsa gjithçka që është mashkullore, e nxehtë, e thatë, e lehtë, është Yang. Me sa duket, ngjajnë si dy koncepte krejtësisht të kundërta, por që ato plotësojnë njëra-tjetrën. Duhet thënë se ç'farë përfshihet në këto dy forca me vlera medicinale e ushqyese.

Sipas traditës kineze sëmundjet varen nga një çekuilibër i këtyre dy forcave, arsyeja pse të ushqyerit dhe mjekësia janë të lidhura ngushtë, varësisht nga simptomalogjitë e lloji të sëmundjes. Për shembull, kur vuani nga gripi apo ftohja do të thotë se ka tepër Yin në trupin e tuaj, kështu që ju duhet të mundoheni për të ngritur Yang e tij, të ushqyerit me supra specifike si: xhenxhefil i kombinuar me hurmat e arabisë janë efikase. Ndërkohë që simptomat të tilla si, ethet duhet të trajtohen me ushqime Yin, të tilla si spinaqi, jeshilet në përgjithësi. Të gjitha suprat dhe përbërësit mund të gjenden në restorante të vogla apo restorante fast-food në Taipei, por këto të fundit mund të gjenden edhe në dyqanet Neranxi të cilat mund të gatuhen në shtëpitë si supra të veçanta. Rrënjët dhe themelet e traditës kineze janë ende shumë të rëndësishme dhe merren si shëmbull edhe nga nutraceutika.



USHQIMET

Si të kurohemi me **ushqime**

DIABETI

10 ushqimet të cilat e parandalojnë

"Një dietë e shëndetshme është kyçi i provuar në luftën kundër diabetit, dhe studimet kanë treguar se disa ushqime janë veçanërisht efektive në uljen e sheqerit në gjak."

Diabeti është një sëmundje e përhapur në masë në Amerikë dhe shumë vende të botës. Sipas Shoqatës Amerikane "Diabetes", 25.8 milionë amerikanë kanë diabet, dhe 79 milionë kanë prediabet, një fazë ku nivelet e sheqerit në gjak janë të larta, por të mjaftueshme për ta klasifikuar si diabet. "Nëse diabeti ishte një sëmundje ngjitëse, kjo do të quhet një epidemi," Dr Nuha El Sayed i Qendrës Diabetike Joslin në Boston, Newsmax i Shëndetësisë tregon se, "Kjo është padyshim një krizë." Epidemia nuk tregon shenja të ngadalësuara. Sipas UnitedHealth, gjysma e amerikanëve do të jenë diabetik apo prediabetik deri në vitin 2020. Diabeti sjell një mori komplikimesh, duke përfshirë sulmet në zemër, goditjet, problemet në veshka, dëme nervore, qarkullim të dobët, humbjen e dëgjimit, mosfunksionim në të ushqyerit, sëmundjes periodontale, dhe diabet retinopatit. Studimet tregojnë se diabeti rrit rrezikun e Alzhaimerit, dhe një studim i fundit nga Universiteti i Uashingtonit në Seattle tregon se nivelet e larta të sheqerit në gjak rritin rrezikun për çmenduri.

Kujdes: Diabeti është klasifikuar si Tipi 1 ose Tipi 2. Me Tipi 1, trupi nuk arrin të prodhojë insulinë të domosdoshme për të kthyer sheqerin dhe amidonin në energji, ndërsa Diabetikët i tipi 2 nuk duhet të përdorin insulinën që ata prodhojnë. Një dietë e shëndetshme është kyçi i provuar në luftën kundër diabetit, dhe studimet kanë treguar se disa ushqime janë veçanërisht efektive në uljen e sheqerit në gjak. Më poshtë po ju prezantojmë 10 ushqimet më të rekomanduara për diabetikë.

Kanella

Një studim i publikuar në Diabetes Care është gjetur se një, tre, ose gjashtë gram kanellë në ditë (aq pak sa një e katërta e një lugë çaji) ul nivelet e glukozës deri në 29 për qind. Ndërkohë që rezultatet e një studimi të bërë nuk ishin aq mbresëlënëse, në Imperial College në Londër u zbulua rastesisht se, placebo (një ilaç qetësues i padëmshëm) klinikisht i kontrolluar u gjet se dy gram kanellë në ditë për 12 javë ul nivelin e sheqerit në rreth 8 për qind.

Kjo erëz e zakonshme përmban një substancë të quajtur MHCP e cila ka treguar se ripërtërin kapacitetin e qelizave yndyrore , për t'iu përgjigjur rezervave për insulinë dhe glukozë. Ekspertët rekomandojnë midis një të katërtës së një lugë çaji dhe një lugë çaji të përditshme me kanellë.

Uthulla

Uthulla është njohur shpesh si një ilaç popullor për shumë sëmundje, zakonisht në formën e uthullës së mollës. Hulumtuesit në Universitetin Shtetëror të Arizonës Lindore zbuluan se dy lugë uthull para ngrënies ul nivelin e sheqerit tek prediabetikët me 50 për qind, dhe me 25 për qind tek diabetikët. Një studim i publikuar në revistën "Diabetes Care" ka gjetur se konsumimi i uthullës së mollës pas një mëngjesi me nivele të larta të karbohidrateve, ul nivelet e sheqerit në gjak me 34 për qind tek pacientët me Prediabet, dhe me 19 për qind tek ato që kishin Diabet të tip 2. "Uthulla duket të ketë efekte të ngjashme me disa prej barnave më popullore për diabetikët", tha Carol Johnson, një studiues i "Arizona State University".

Shega

Shegët kanë qenë prej kohësh një frut popullor në Lindjen e Mesme dhe në Indi, dhe atyre u është rritur fama në Shtetet e Bashkuara. Ato kanë shumë përfitime shëndetësore në parandalimin e artritit, dhe në mbrojtjen kundër kancerit të prostatës. Hulumtuesit izraelitë thonë se ajo gjithashtu ka përfitime të rëndësishme për diabetikët, duke treguar se të konsumoni 1 gotë lëng në ditë për tre muaj ul rrezikun e arteriosklerozës, e cila shkakton 80 për qind të vdekjeve tek diabetikët. Çuditërisht, studiuesit gjetën sheqerna në lëng shege por kjo nuk duket se mund të ndikojë në nivelin e sheqerit në gjak.

Bajamet

Një studim i publikuar në Gazetën e Kolegjit Amerikan të të Ushqyerit tregon se një dietë e pasur me bajame përmirëson ndjeshmërinë e insulinës, si dhe ul nivelet e LDL (kolesterolit të keq). Studime të tjera kanë gjetur se 2 lugë bajame në ditë për gratë dhe 2 deri në 3 lugë në ditë për burrat ul rrezikun e të dy tipeve të diabetit dhe sëmundjeve kardiovaskulare.

Hudhra

Është përdorur gjatë si një ilaç tradicional në shumë kultura, Departamenti i Bujqësisë Amerikane e Qendrës së të Ushqyerit të njeriut thotë se hudhra mund të rrisë nivelin e insulinës në gjak. Studimet e kryera në Japoni, Indi, dhe Arabinë Saudite tregojnë se hudhra rregullon dhe ul nivelin e sheqeri në gjak. Studimi indian ka gjetur se "alicina" e pranishme tek hudhëra e kombinuar me vitaminën B (tiaminën), stimulon pankreasin për të prodhuar insulinë. Disa ekspertë rekomandojnë një thelb hudhre të freskët dy ose tri herë në ditë.

Molla

Një studim i kohëve të fundit nga Universiteti i Harvardit ka gjetur se konsumiomi i dy kg frutave të plota në javë, veçanërisht mollë, boronica dhe rrush, reduktojnë rrezikun e diabetit të tipit 2 me rreth 23 për qind. Një studim finlandez ka gjetur se njerëzit që konsumonin ushqime të larta me kuercetin, të tilla si mollët, reduktonin rrezikun e diabetit me 20 për qind. Burime të tjera të kuercetinës janë të pranishme tek qepët, domatet, manaferrat, dhe perimet me gjethe jeshile.

Çaj jeshil

Çaji jeshil ndihmon në rregullimin e sheqerit në gjak, dhe autorët e një studimi të publikuar në revistën e Bujqësisë dhe Kimisë Ushqimore shkruajnë se "çaji mund të jetë i thjeshtë dhe i lirë, duke e përdorur për parandalimin ose ngadalsimin e diabetit." Disa ekspertë rekomandojnë dy deri në tre gota të çajit jeshil çdo ditë.

Çokollata

Sipas studiuesve italianë, flavonoidet në çokollatën e errët, ndihmonin në luftën e neutralizimit të insulinës, kusht ky që pengon zhvillimin e diabetit të tipit 2. Konsumimi i 100 gram çokollatë të errët në ditë përshpejton metabolizmin e trupit nëpërmjet glukozës.

Edhe pse jetojmë në një kulturë, të orientuar drejt ilaçeve gjithnjë e më shumë njerëzit kanë filluar të kuptojnë se ushqimi është me të vërtetë ilaçi ynë më i mirë. Në 90% të të gjitha sëmundjeve kronike dhe degjenerative, dietat e varfëra janë shkaku i drejtpërdrejtë apo një faktor i rëndësishëm i shfaqjes së tyre. Kjo është e vërtetë veçanërisht për diabet të tipit 2. Nuk ka asnjë fazë të tipit 2 që nuk mund të ndihmoheT duke bërë disa ndryshime të zgjuara dietike. Dhe më herët është treguar se përdorimi i tyre ka bërë të mundur përmirësimet e shëndetit. Disa ndryshime të thjeshta në zakonet e të ushqyerit tek një pacient me diabet të tipit 2 janë të nevojshme, në mënyrë që të gjitha funksionet metabolike, duke përfshirë edhe prodhimin e insulinës së trupit, të kthehen në normalitet. Ja versioni stenograf: Filloni duke konsumuar më shumë ushqime të cilat ndihmojnë në shërimin e dëmit që insulina rezistenca dhe diabeti kanë bërë në trupin tuaj, duke e kthyer dietën tuaj në një dietë anti-inflamatore, pasi inflamacioni është një nga shkaqet rrënjësore të diabetit (kini kujdes: inflamacioni, shkatërron qelizat beta në pankreas ku prodhohet insulinë). Në këtë dietë përpiquni të përfshini sa më shumë të atyre që ne i quajmë "superushqimet diabet-shëruese."

Bulmeti

Produktet me yndyrë të plotë.

Një studim në kronikat e Mjekësisë së Brendshme ka zbuluar se një acid yndyror i gjetur në prodhimet e bulmetrave i quajtur acid trans-palmitoleik zvogëlon rrezikun e zhvillimit të diabetit tip 2. Produktet me yndyrë të plotë përmbajnë më shumë acide yndyrore se versionet e produkteve të ulëta në yndyrë, dhe njerëzit me nivelet më të larta të gjakut e kanë më të ulët rrezikun e tyre nga diabeti me 62 për qind krahasuar me ata me nivelet më të ulëta. Hulumtuesit sugjeruan se tre deri në pesë racione me produkte yndyrore në ditë ndoshta do të prodhojnë nivele mjaft të larta të acideve yndyrore.

Farat e Kungullit

Hulumtuesit nga Kina Lindore të Normal University thonë se kanë zbuluar kimikate në kungull që ndihmuan me sukses rigjenerimin e qelizave të dëmtuara të pankreasit tek minjtë. Komponimet kanë rritur qelizat pankreatike, të cilat janë prodhuesit e insulinës, në një shkallë që ata besojnë se mund të eliminojë përfundimisht nevojën për injeksione të insulinës, ose sasia e insulinës së nevojshme do të reduktohet në mënyrë drastike. Kungujt dhe farat e tij janë testuar tek minjtë me diabet të tipit 1, por studiuesit besojnë se kjo mund të ndihmojë edhe kundër diabetit të tip 2.

Frutat e Thata

Këto fenomene të vogla diabetike kanë në vetvete përmbajtje të yndyrnave të shëndetshme, vitamina, dhe shumë minerale. Nëse ju jeni prediabetik, ose dëshironi të shmangin Diabetin e Tipi 2, duke konsumuar fruta të thata (si arra, bajame, jajthi, kikirikë, fistikë, kasjus, stika pishe etj) do të shkurtonit rrezikun e shfaqjes së diabetit. Nëse ju tashmë keni diabet, arrat ju ndihmojë të menaxhoni sheqerit tuaj në gjak dhe peshën. Bajamet janë veçanërisht të dobishme, sepse ato janë të larta në proteina dhe antioksidantë, dhe kanë një indeks të ulët glycemik (GI). Sipas një studimi të publikuar, në metabolizëm, duke ngrënë bajame ne një vakt zvogëlon ngarkesën e GI e të gjithë vaktit. Frutat e thata përmbajnë acide yndyrore monounsaturate (MUFAs), të cilat kundërshtojnë rezistencën e insulinës. Mbani mend lidhjen e sëmundjes së diabetit me të zemrës? Ato janë një armë e fuqishme për zemër të shëndetshme, studimet tregojnë se konsumi ditor i arrave shkurton rrezikun e sulmit në zemër me 35%. Mënyra më e mirë për të ngrënë arra është pasi ata i keni njomur gjatë natës bën të mundur lirimin e enzimave të tyre. Gjithçka ju duhet të bëni është të merrni një sasi të nevojshme të frutave të thata dhe vendosini në një tas me ujë, lërini të njomen gjatë natës dhe në mëngjes largojini nga uji dhe ato janë të gatshëm për tu konsumuar.

Vaj ulliri ekstra i virgjër

Nëse keni Diabet apo Prediabet, kontrolli i sheqerit në gjak ka një ndikim të madh mbi faktin se si ju ndiheni - dhe ky vaj i mrekullueshëm monounsaturat vërtetë mund të ndihmojë. Një studim i vitit 2006 i publikuar në kronikat e Mjekësisë së Brendshme vendosi njerëzit në një dietë të ulët me yndyrë, në një dietë mesdhetare me vaj ulliri, dhe në një dietë mesdhetare me arra. Ata duke marrë më shumë vaj ulliri dhe arra kishin nivele të konsiderueshme më të ulëta të sheqerit në gjak. Falë anti-oksidantit të fuqishëm, oleocantal (përgjegjës për djegien që të jep vaj i ullirit kur konsumohet) vaj i ullirit gjithashtu redukton inflamacionin, një nga shkaqet rrënjësore të diabetit. Marrja e këtij inflamacioni për mbajtjen nën kontroll të sëmundjes është thelbësor për shërimin, duke përmirësuar diabetin e - Tipi 2 dhe Prediabetin. Studimi i përmendur më lartë gjithashtu zbuloi se dieta me vaji ulliri ul proteinat C-reaktive, një tregues i inflamacionit sistemik.

Pakëz turmerik, kundër diabetit dhe obeziteti

Kjo erëz është përdorur në mjekësinë Ayurvedike, rrit efektet e dietës duke përmirësuar analizat e gjakut, siç tregon një studim Italian.
Shtoni një majë shafran Indie në ushqimin tuaj; do të fitoni si në shije edhe në shëndet. Kjo erëz me ngjyrë të artë, në fakt, është në gjendje për të rritur efektet e dietës duke përmirësuar disa parametra të gjakut që lidhen me sëmundje të tilla si, diabeti dhe obeziteti. Kjo është demonstruar nga rezultatet e para të një studimi të kryer nga italiani Alessio Rolando Bolognino, profesor i Master of Science në Clinical Nutrition dhe Universiteti La Sapienza të Romës dhe kreut të Shërbimin Ushqyes të Parandalimit të Kancerit SIRP. Shafran i Indisë, me origjinë nga Azia Juglindore, ka qenë përdorur për shekuj në mjekësinë Ayurvedike për efektet e tij anti-kancer, anti-inflamator, antiseptik dhe antioksidant për shkak të parimit aktiv tek turmeriku. Duke u nisur nga marrëdhëniet ndërmjet inflamacionit, obezitetit dhe diabetit, shkencëtarët u përpoqën për të provuar efektivitetin e kësaj erëze magjike në 200 pacientë obezë dhe me diabet të tip 2: njëqind prej tyre kanë qenë të nënshtruar një diete të veçantë, ndërsa qindra të tjerë prej tyre , veçmas kësaj diete, kanë marrë edhe katër herë më shumë në ditë, rreth 300 miligram turmerik, bashkuar me 5% piperinë, molekulë aktive e piperit të zi i cili forcon efektin e turmerikut.
Pas një viti, të gjithë pacientët kishin regjistruar një përmirësim të testeve të gjakut për shkak të dietës. Ata që morën shafran Indie rregullisht, kishin marrë rezultate më të mira: proteina C-reaktive (e lartë në praninë e kancerit), ishte më e ulët me rreth 36% krahasuar me 31% të atyre që kishin qenë vetëm në një dietë; hemoglobin glikate (një tregues i diabetit) ishte reduktuar në 28% në krahasim me 23% në grupin e kontrollit; interleukina 6 (lëshuar gjatë inflamacion kronik dhe i njohur për të nxitur përhapjen e qelizave tumorale) është ulur me 26% krahasuar me 19%; Së fundi, u vu re edhe fakti se kolesteroli u ul me 21.5% në krahasim me 18% të grupit të dytë të pacientëve. "Inflamacioni është baza e obezitetit dhe hapësira e rritjes për shumë kancere," tha Bolognini, i cili është një anëtar i Kërkimeve dhe terapisë Onkologjike të Integruar (ARTOI). "Ky studim - shton ai se - hap dyert për aplikimet në kërkimin ndaj terapive të kancerit që plotësojnë ato konvencionale me substanca natyrore."

Jo kafes?

Konsumoni këto ushqime për energji në vend të saj

Si shumica e njerëzve të cilët luftojnë për të qëndruar zgjuar gjatë ditës, unë absolutisht kam nevojë për një filxhan kafe për të qëndruar në lëvizje dhe energjike. Kafeina është e mirë në moderim, por askush nuk duhet të mbështetet vetëm në kafe për të rritur energjinë e tyre. Për fat të mirë, ekzistojnë ushqime të tjera që ofrojnë të njëjtin efekt. Ju nuk do të keni nevojë që të konsumoni atë Caffe Latte pasdite për të mbajtur kokën lart për të punuar, por ju mund të përdorni një nga këto ushqime të shëndetshme dhe energji dhënëse.

Guarana

Guarana ka luajtur një rol të rëndësishëm në shoqërinë e Indianëve të Amazonës. Konsumohej shpesh gjatë periudhave të agjërimit për të eliminuar urinë dhe dëshirën për të ngrënë. Ne disa rajone ekstrakti i saj besohej se përdorej si një afrodiziak dhe si nje mburojë ndaj malarjes dhe dizanterisë. Në 1840, Kafeina u identifijua si një përbërës dominues i Guaranës. Në shekullin e 19', në Francë, Guarana u bë e njohur si pije stimuluese. Përdorimi: Guarana përdoret si stimulues në dozën 1 g, zakonisht e tretur ne ujë ose lëng frutash. Përmbajtja e kafeinës është midis 3.6% dhe 5.8%.

Fistikë

Pa marrë parasysh se sa herë kemi dëgjuar për përfitimet e tyre të shumta shëndetësore, ne gjithmonë arrijmë ti harrojmë ato kokrra krokante. Largoni kafen dhe zëvendësojeni atë me një grusht fistike pakripë (bajame, arra, lajthi ose kasjus) do t'ju bëjë të ndiheni po aq energjike si me një filxhan kafe, por pa përplasje eventuale të sheqerit. Fistiket janë një burim i mahnitshme i yndyrnave të shëndetshme dhe proteinave që balancojnë nivelet e sheqerit në gjak, të cilat kanë tendencë të bjerë në qoftë se ju nuk konsumoni ushqim për një kohë të gjatë. Konsumoni Fistiket si një meze të lehtë, dhe mos u largoni jasht pa marrë me vete disa prej tyre.

Portokalle

Nëse ju keni tendencë të filloni të ndiheni të përgjumur para kohës së darkës, merrni një portokalle. Nëse ju jeni të guximshëm, spërkatini me pak spec djegës për një aromë pikante. Vitamina C në portokall ndihmon oksigjen të qarkullojnë në të gjithë trupin tuaj dhe në trurin tuaj, duke ju dhënë një rritje të energjisë që ju nevojitet.

Peshk

Peshku është një burim- ushqimi magjik i cili përmban omega-3 yndyrna që mbrojnë qelizat e trurit dhe ndihmojnë funksionin e trurit tuaj më mirë. Nëse ju ndiheni veçanërisht i ngadaltë dhe i lodhur, përgatitni një salmon të pjekur për veten tuaj. Jo vetëm që bën që ju të rrini zgjuar, por peshku është gjithashtu një vakt i lehtë (me shumë proteina!).

Boronica

Boronicat janë një superushqim origjinal, Boronicat vazhdojnë të jenë edhe sot super, dhe janë ende të shijshme, kështu që mos harroni vlerat ushqyese rreth tyre! Ato janë të mbushura plotë me antioksidantë, të cilat ndihmojnë rrugët tona nervore të funksionojë shumë më mirë. Në fakt, boronica na bën të ndihemi më shumë vigjilent dhe të zgjuar.

Avokado

Avokadot janë të mrekullueshme, dhe jo vetëm për shkak se ato janë të shijshme, por ato janë gjithashtu përforcues të pasura me yndyrna të ngopura të përdorura për energji. Avokadot gjithashtu përmbajnë vitamina B, këto vitamina rekomandohen të merren para se ju të filloni ushtrimet në palestër? Vitamina B natyrale rrit nivelin tuaj të energjisë, kështu shtoni disa avokado për omëletë tuaj në mëngjes, apo sallatën tuaj gjatë drekës.

Hurma arabie

Pançetë më hurma arabie, gjithsesi? Hurmat e arabisë kanë një bollëk të lartë të natyrshëm të sheqerit, kështu që herën tjetër që ju dëshironi të shtoni sheqer kafe ose shurup panje në tërshërën tuaj, shtoni disa hurma në vend të tyre! Sheqeri në hurma në fakt është një mënyrë ndryshe e sheqerit të përpunuara që ju mund të gjeni në lëngje ose karamele. Ju nuk do të donit të ndjeni atë rritjen e nivelit të glukozës, që do tju duhet ti digjni më vonë. Hurmat e arabisë janë të shkëlqyera për shkak se ato janë të mbushura me fibra, kështu që janë efektive duke falur energji afatgjate.

Shalqi

Shalqi: fruti i përsosur për piknik. Shalqiu mund të duket si një copë e butë rozë, por është vërtetë i tejmbushur me vitamina B. Shalqiu është i mbushur edhe me elektrolite kaliumi (pijet sportive janë të fortifikuara me elektrolite), kështu që ju nuk do ndiheni të lodhur pas një dite të ngarkuar. Për të marrë maksimumin e këtij fruti, shtojeni atë në sallatën tuaj, ose konsumojeni si një lëng (shalqi + borzilok = parajsë).

Brokoli

Këto pemë- perime të vogëla janë super të larta në vitaminë C, fibra, hekur, beta-karotene, antioksidantë dhe krom. Kromi është fjala kyçe këtu, pasi ai ndihmon në rregullimin e sheqerit në gjak në mënyrë që ju të ndjeheni normal. Shmangni zierjen e tepërt të brokolit, pasi mund të largojë disa vlera ushqyese të fuqishme.

Legume

Fasulet janë një zëvendësim i madh i mishit nëse ju jeni duke shkuar drejt prirjes për tu bërë vegjetarian ose ju thjesht dëshironi të konsumoni më pak mish. Fasulet kanë nivele të larta të proteinave, dhe ato përmbajnë yndyrë, por një lloj yndyre "të mirë". Më e mira e të gjithave, është se ata kanë një indeks të ulët glicemik, e cila stabilizon nivelin tuaj të energjisë. Shtoni disa lloje fasulesh ose fasule të zeza në sallatë tuaj në drekë për tju mbajtur zgjuar dhe energjik, ose shijojini fasulet dhe djathin burrito për darkë. Duke konsumuar vetëm një herë në ditë fasule mund të bëjnë të ndjeheni shumë më pak të lodhur.

Xhinxher

Xhenxhëfili ndihmon në reduktimin e lodhjes dhe lehtëson kthimin e energjisë. Ju mund ta provoni atë duke zëvendësuar kafen me një xhenxhëfil një shtesë natyrore, e cila gjithashtu do të ndihmojë në rritjen e sistemit tuaj imunitar dhe duke pastruar mëlçinë. Përveç kësaj, mjekësie bimore, gjithashtu ka veti antidepresive dhe nxitëse.

7 arsye për të konsumuar Superushqime çdo ditë

Nga kakao tek Goji Berry, kjo është një paketë superushqimesh kur është fjala për rritjen e nivelin tuaj të shëndetit dhe energjisë, ne thjesht nuk mund të marrim mjaftueshëm prej tyre! Këto, superushqime përmbajnë lëndë ushqyese të mahnitshme për shëndetin dhe mirëqenien tuaj. Të pasura me vitamina, minerale, antioksidantë dhe shumë më tepër se kaq.
Nëse superushqimet janë mjaft të reja dhe të panjohura për ju, këtu janë 7 arsye ku bie në dashuri me to!

1. Ato janë të pasura me lëndë ushqyese!

Trupi dhe organizmi ynë ka nevojë për ushqime që janë të pasura me vlera ushqyese për të marrë gjithçka që ne kemi nevojë. Kjo është arsyeja dhe koha kur ne duhet të shkojmë tek superushqimet! Ato vijnë nga vende të largëta, vende të paprekur të botës, dhe janë të mbushura plot vlera në çdo pickim të tyre!

2. Luftojnë sëmundjet!

Në sajë të pasurimit me vlera ushqyese, absorbues të mirë, të pasura me vitamina, minerale, antioksidantë dhe fitokimikale të tjera, ata ndihmojnë në luftën dhe parandalimin e një mori sëmundjesh kronike!

3. Ju nevojitet vetëm pak prej tyre për të fituar sa më shumë të mira!

Shumica e superushqimeve janë tepër të fuqishëme aq sa, ju keni nevojë vetëm për një sasi të vogël, si pjesë e dietës tuaj të përditshme për të rritur në mënyrë të konsiderueshme vlerat në ushqimin tuaj! Kjo i bën ato burime të fuqishme të ushqyesve që ju mund të merrni, në formën absorbuese më të lehtë dhe të papërpunuar!

4. Përmirësojnë pamjen tuaj!

Superushqimet janë të njohura për përmbajtjen e tyre si antioksidantë ultra të fuqishëm dhe vlerave alkaline që kombinohen për të ndihmuar në reduktimin e skuqjeve, inflamacionit, puçrrave, plakjen e lëkurës dhe rrudhat, dhe në lëkurën e ashpër dhe të thatë, gjithashtu në përmirësimin e linjave të bukura, duke i dhënë atyre shkëlqim të mrekullueshëm dhe të shëndetshëm nga brenda -jashtë!

5. Ju japin energji për të përballuar ditën!

Dëshironi të dini sekretin tonë për energji, pa marrë parasysh se ç'farë na sjell jeta çdo ditë? Pavarësisht nga një mënyrë jetese të shëndetshme, ne e plotësojmë ditën me energji nga Superushqimet kur kemi nevojë për të përballuar ditën dhe kohën! Superushqimet janë një nga stimuluesit më të efektshëm.

6. Ato ju ndihmojnë që të ndiheni shkëlqyeshëm!

Superushqimet favorizojnë nevojat tona si për shembull: ato janë jashtëzakonisht të pasura me klorofil! Klorofili ka një strukturë shumë të ngjashme molekulare me gjakun e njeriut, rrit hemoglobinën kur konsumohet. Sasi më të larta të hemoglobinës në gjak do të thotë më shumë gjak i pasur me oksigjen, elementi i parë dhe më i rëndësishëm që qelizat kanë nevojë të lulëzojnë!

7. Ato favorizojnë linjat e bukura!

Fuqia e këtyre superushqimeve të mahnitshme do të thotë se marrja e një sasie të vogël të tyre, ju ndihmon të shkoni në një rrugë të drejt për linja sa më perfekte! Ju do të merrni shumë përfitime të pabesueshme të lëndëve ushqyese me të cilat ato janë të pasura, ato do të ju ndihmojë të humbisni shumë shpejtë peshë!

8 Superushqimet

Vë bast që ju keni dëgjuar shumë për superushqimet popullore që vijnë me disa kërkesa mjaft të mëdha, pyesin veten nëse ka vërtet ndonjë superushqim që ia vlen të shpenzoni paratë tuaja. Unë jam këtu për t'ju thënë, se vërtetë ka të tilla, keni dëgjuar për superushqime nga të cilat jeta ndryshon, disa vijnë me më shumë përfitime shëndetësore se sa çdo frut dhe perime që ju mund të merrni në duart tuaja. Plus, këto superushqime janë aq të fuqishëm, sa që ju nevojitet vetëm rreth gjysëm deri në një lugë çaji në ditë për të marrë përfitimet. Unë kam parë më shumë përfitime në jetën time nga këto 9 superfushqime, se një pjatë brokoli ose boronica. Kjo nuk do të thotë që unë

1.Goji Berry

Një nga superushqimet më të njohura në treg dhe një nga superushqimet më të mira që i vlejnë paratë tuaja janë manaferrat Goji, apo manaferrat Himalajane si disa popuj i thirrasin ata. Manaferrat Goji janë një nga ushqimet më të mira të cilat përmbajnë Vitamina A. Në një ons (100 gr) manaferra Goji, ju do të merrni një sasi me vlerë me vitamina A në një ditë të plotë. Ju merrni edhe në sere përfitimesh të tilla si imunitet mitik, flokë dhe lëkurë më të mirë, përfitime anti-rrudhë, Vitamina C, dhe përfitime akoma më të mira, përfitime anti-kancer. Manaferrat Goji janë të lidhura me normat më të ulëta të kancerit dhe shëndetin e mirë të zemrës. Ata kanë një shije të ëmbël dhe të athët nëkohësisht. Këto manaferrat të kuqe të ndritshme janë gjithashtu të pasura në pronat e rritjeve të hormoneve dhe një nga ushqimet më të mira që ju mund të konsumoi për një epsh të ushqyerit. Ato gjithashtu ndihmonë në luftën kundër PMS tek femrat dhe nivele të ulëta testosteroneve tek meshkujt. Mua më pëlqen të shtoj një sasi të manaferrave Goji në tërshërë, ose ti përdorni në smoothie ose kos.

2.Acai Berry

Superushqimi im absolut i preferuar që kur kam filluar të përdor superushqimet janë manaferrat Acai. Unë i adhuroj ato! Mund ti përdorni ato në formën e një pluhuri, të thata dhe të freskëta, 100% organike, ju mund tgjeni ato në dyqanet e ushqimeve të shëndetshme. Manaferrat Acai janë ushqimet më antioxidante në planet dhe përmbajnë mbi 20 herë më shumë se boronica. Në fakt, e vetmja kokërr e kuqe që përmbanë më shumë antioksidantë se Acai Berry është maqui, e cila është shumë e ngjashme me Acain. Acai është e lidhur për shëndet më të mirë të trurit nga përmbajtja e saj me omega 3 e cila ndihmon në parandalimin e depresionit dhe ajo përmban më shumë omega 3 se salmoni! Ajo është përdorur gjithashtu për të parandaluar rrudhat, dëmet e diellit, artritin, dhe dhimbjen e kokës. Acai është gjithashtu i lidhur me shëndetin e mirë gastrointestinal, së bashku me humbjen në peshë. Ajo ndihmon në lehtësimin e inflamacionit dhe uljen e lodhjs. Plus, ju nevojitet vetëm rreth ½ e pures, dhe vetëm 1 lugë nëse e merrni në formë pluhuri. I adhuroj ti përdorur manaferrat Acai në smoothie dhe në kos. Ata kanë një shije që ngjan si çokollatë dhe boronica dhe jeni me të vërtetë jashtë kësaj bote në qoftë se ju kurrë nuk i keni provuar ato.

3.Maka

Ok, zonja në qoftë se ju nuk jeni duke përdorur Maka, është koha për të filluar! Çfarë po prisni? Ky superushqim është i njohur për vlerat e saj veçanërisht për femrat në menopauzë, por unë jam këtu për t'ju treguar se si meshkujt dhe femrat do të përfitojnë të mira prej saj, dhe jo vetëm për vlerat e saj të njohura të rritjes së dëshirës seksuale. Maka është e thënë me fjalën plot superushqimi im i preferuar për energji, mirëqenien, dhe një humori të balancuar. Kam provuar të shkoj para, duke menduar, unë nuk kam nevojë për të, por kam kuptuar se unë thjesht nuk ndjehem mirë pa të! Ajo është e pasur me aminoacide dhe alkaloide që ndihmojnë promovimin e energji, vitalitetit, freskis, dhe një epshi të shëndetshëm. Pjesa ime e preferuar tek Maka është shija e saj, dhe pse? Ajo ka esencën e kremgjalpit, vaniljes, karamelit dhe kjo e bën smoothiet më të shijshme, kosin, pudingun dhe tërshërën. Maka është gjithashtu e ulët në karbohidrate edhe pse ai vjen prej niseshtes, pa sheqer natyrisht, dhe kjolargon stresin pothuajse menjëherë. Unë kam gjetur tek ajo shumë veti të dobishme në reduktimin e stresit së bashku me nervozizmin duke e konsumuar atë. Maka është një adaptogjen natyror, që do të thotë ajo e sjell trupin në bilanc me shpejt në sasi shumë të vogla. Vetëm një lugë çaji Maka është gjithçka që ju nevojitet në ditë. Me kalimin e kohës ju mund të rrisni sasin e saj në qoftë se ju dëshironi, deri në një lugë gjelle, Maka është e njohur edhe ndihmën që jep në uljen e , nxehtësis dhe djersitjes gjatë natës, ndihmon në ngrijen e humorit nga mungesa e estrogjenit, dhe për të rritur epshin dhe nivelet e serotoninës. Ajo shitet si pluhurat apo kapsula, por unë do preferoja pluhur pasi është shumë më efektiv dhe e kënaqshme për tu përdorur.

4.Kakao

Ok, unë e di se ju tregova që maka ishte e preferuara ime, por mund të jetë një kufizim? Unë e dashuroj kakaon pluhur, dhe unë vë bast se edhe ju e pëlqeni shumë! Kakao është në thelb çokollatë e papërpunuara, dhe atë e gjejmë në formë pluhuri dhe shumë forma të tjera si raw kakao etj... Kakao është burimi më i fuqishëm antioxidant i ushqimeve në botë! A nuk është kjo mreslënëse? Kjo ju jep edhe më shumë arsye për të ngrënë çokollata pa faj! Plus, kakao është shumë e dobishme, Kakao është më e lartë në magnez se çdo ushqim tjetër, që do të thotë ajo është e mahnitshme për gjendjen tuaj shpirtërore, ndihmon shëndetin në tretjen e ushqimit, shëndetin e kockave, shëndetin nervor, rigjenerimin e muskujve, për një zemër të shëndetshme, dhe për pjesën tjetër, një natë të mirë. Kakao është gjithashtu një ushqim natyral në humbjen në peshë për shkak se ajo është aq e kënaqshme dhe ndalon dëshirat për ushqim, duke qenë shumë e ulët në kalorive. Unë premtoj se ju nuk do të josheni për të ngrënë një qese të tërë kakao aq sa një qese me çokollata. Është shumë, shumë i fuqishëm në vetëm një sasi të vogël. Plus, unë e përdorin pluhur në çdo gjë! Është e pasur me fibra, vitaminë C, dhe përmban mbi 10% të kërkesave tuaja të përditshme për hekur. Është gjithashtu një nga burimet më të mira në botë me përmbajtje zinku, bakri dhe mangani. Kakao është gjithashtu natyrshëm i ulët në karbohidrate dhe nuk përmban sheqer të shtuar nëse keni blerë atë formë natyrore. Ju mund të shtoni kakaon në çdo gjë, duke përfshirë edhe smoothie, kos, tërshërë, ushqime e pjekura të shëndetshme, në përzierje, ose në qumësht bajame. Unë gjithashtu e përziej vetëm pak në kafen time dhe unë kam marrë energji që zgjatë gjatë gjithë ditës! Pluhur kakao është më e ulët në kafeinë sesa kokrrat e kakaos, dhe është një shtesë natyrore për energji. Në fakt, unë shpesh ndjehem aq mirë saqë mund të vrapoj me milje, pasi unë kam marrë vetëm një lugë çaji me kakao pluhur!

do ti hedh posht ato, por kjo do të thotë se kur unë jam duke kërkuar për përfitime shëndetësore, kthehem tek superushqimet. Unë besoj se të gjitha ushqimet janë themeli i shëndetit, por jo paketë e plotë. Superushqime vijnë në shumë forma, si pluhur dhe formë e e plotë, dhe me siguri kanë vendin e tyre në dietën e çdokujt. Ju mund ti gjeni këto produkte ushqimore të shëndetësore në dyqanet e rrjetit Neranxi. Duke shtuar këto superushqime të dobishme që ja vlejnë paratë për dietën tuaj, niseni ngadalë. Në qoftë se keni nevojë për këto superushqime, zgjidhni një ose dy çdo muaj. Me kalimin e kohës, ju do të gjeni të parapëlqyerat tuaja që do të zgjasin për një kohë shumë të gjatë, duke i bërë ato tja vlejnë lekët e shpenzuara.

5.Arrë kokosit

Nëse ju nuk e keni shtuar arrën e kokosit në asnjë formë në dietën tuaj akoma, unë do të doja të rekomandoj që ju të ndryshonit mendje. Çdo formë e kokosit është me vlerë dhe pa shtesa të sheqerit. E adhuroj vajin e arrës së kokosit, e cila është e mirë! Unë gjithashtu përdor arrë kokosi pluhur të papërpunuara, në tërshërë dhe smoothie, duke rritur përmbajtjen e fibrave gjatë gjithë ditës. Ju mund të përzieni arrën e kokosit pluhur në pudingje proteinike, ose përzierje me kos ose në kek me vanilje të shijshme. E përdor vajin e kokosit në smoothie, dhe mund ta konsumoni 1 lugë në ditë për të rritur energjinë. Unë gjithashtu e përdori vajin e kokosit për të gatuar pasi ai ruan nxehtësinë më mirë se yndyrnat e tjera, stimulon mëlçinë të djegë dhjamin dhe vepron si detoksifikues në trup. Arra e kokosit është një ushqim i veçantë, është e lartë në yndyrna të ngopura, por pa kolesterol. Ajo nxit energjinë e trupit, duke reduktuar stresin. Për këtë mund të përdorni dhe ujë kokosi me fruta "FOCO". Ajo nuk ruhet në trupin tuaj si yndyrë. Arsyeja ime e preferuar për të përdorur atë, megjithatë, është plotë vlera që ndikojnë në një humor të mirë. Unë gjej ndihmë në masë të madhe për depresionin, mungesën e përqendrimit, dhe dëshirat për sheqer. Në fakt, arra e kokosit ka qenë e njohur në reduktimin e të gjitha formave të baktereve dhe viruseve në trup, dhe është një superushqim efektive për të luftuar Candidan, infeksionin bakterial më i keqi veçanërisht tek femrat. Arra e kokosit është gjithashtu shumë e efektshme për atletët dhe cilindo që kërkon për të rritur energjinë e përgjithshme të trupit dhe për të larguar kilet e tepërta. Unë zakonisht konsumoj vaj kokosi rreth 2 lugë gjelle në ditë, dhe e përdor arrën e kokosit duke qënë pa sheqer, e shtoj në ushqime gjatë gjithë ditës.

6.Filiz Elbi pluhur

Filizi i elbit (bari jeshil) përmban vitamina, minerale dhe proteina të nevojshme për trupin e njeriut. Ai gjithashtu përmban shumë antoksidantë dhe ushqyes të tjerë që e bëjnë një armë të fortë kundër sëmundjeve keqdashëse. Ka 11 herë më shumë kalcium se qumështi i lopës, 6.5 herë më shumë karroten dhe 5 herë më shumë hekur sesa spinaqi, 7 herë më shumë vitaminë C sesa portokalli, 4 herë më shumë vitaminë B1 sesa mielli i grurit. Filizi i elbit përmban një ushqyes shumë të rëndësishëm, që quhet klorofil, një pastrues natyral për toksinat e zorrëve. Falë përmbajtjes së vitaminave, mineraleve dhe proteinave është ideale për sistemin imunitar, lufton kancerin, kolesterolin e keq (LDL) dhe diabetin, mbron qelizat nga rrezatimi, ndihmon në trajtimin e artritit dhe astmës. Është ideal për nënat që ushqejnë me gji.

Është mirë të konsumohet 30 minuta përpara ushqimit ose 2 orë pas ushqimit. Sasia 2-6 gram pluhur në ditë të përzier me ujë. Konsumohet deri në 3 herë për personat që vuajnë nga sëmundjet e lartë përmendura. 15 gr në ditë Filiz Elbi(ekstrakti i gjethes në formë pluhuri) përdoret për të ulur kolesterolin.

Ky është një superushqim i cili do ta dashurosh! Bimët barishtore përmbajnë rreth 70% përmbajtje klorofili dhe është një ushqim i fuqishëm për të shpëtuar trupin nga toksinat, inflamacionin dhe sëmundjet. Mund të kenë pak erë të rëndë, por ato në fakt rritin shijen e ëmbël duke i përdorur në smoothiet tuaj, besojeni apo jo. Vetëm një lugë çaji në ditë është e gjitha që ju nevojitet për të marrë përfitime prej tyre. Duke i përdorur çdo ditë do të keni më shumë energji, do të flini më mirë, tretjen e ushqimit do te jetë më e mirë.

7.Spirulina

Spirulina është një tjetër superushqim. Ushqimi më i pasur me proteina se çdo ushqim tjetër në planet, me 4 gram në një lugë çaji, Spirulina është gjithashtu një burim i fuqishëm i klorofilës. Spirulina përmban mbi 88% të vitaminës B12 në vetëm një lugë çaji, dhe mbi 800% të vitaminës A. Është gjithashtu një nga përmirësuesit më të mirë të humorit dhe përmban burimet natyrore të omega-3. Spirulina është një algë deti, e cila tingëllon bruto, por kjo algë është e domosdoshme në smoothie me fruta duke i shtuar stevia. Kështu ju keni marrë superushqimin më të efektshëm kundër depresionit dhe stresit, dhe konsumimi i saj është gjithmonë i vlefshëm.

Ka shumë vlera esenciale ushqyese dhe burim natyral i amino-acideve dhe proteinave. Është i efektshëm për vegjetarianët dhe përmban gjithçka që një person mund të dëshirojnë nga produktet ushqimore jo-vegjetariane.

Kjo erëz gjendet në shumë pjesë të botës, përfshi Meksikën, Tajlandën, Indinë, SHBA-në dhe Evropën. Disa prej të mirave që i sjell organizmit tonë Spirulina:

1. Lufton sëmundjet, si kancerin, ul nivelin e kolesterolit si dhe bën detoksifikimin e trupit.
2. Shton energjinë dhe përdoret më së shumti nga sportistët.
3. Siguron eshtra të forta si pasojë e përmbajtjes së lartë të kalciumit.
4. Përmirëson memorjen, pagjumësinë, depresionin dhe ankthet.
5. Kujdeset për lëkurën tuaj

8.Fara & Vaj Kërpi

Farat e kërpit përmbajnë të gjitha amino-acidet esenciale, dhe vaji i farave të kërpit pluhur është po aq i shijshëm dhe plot vlera ushqyese. Farat e kërpit plotësojnë rreth 45% të nevojës tuaj të përditshme për magnez në vetëm një konsumim të tyre, e cila është 3 lugë gjelle çdo ditë, së bashku me 8 gram fibra, 13 gram omega 3, 6 dhe 9, yndyrna, plus 14 gram proteinë të plotë. Nëse ju jeni vegan, farat e kërpit janë një ushqim që ju duhet të përdorni për të plotësuar nevojën tuaj të përditshme të proteinave në një burim të vetëm, së bashku me Spirulinën, e cila gjithashtu përmban amino-acidet esenciale. Unë shtoj farat e kërpit në kos, smoothie, një sasi të vogël në tërshërë, në qumësht bajame, duke i shtuar stevia, kanellë, dhe kakao. Në qoftë se ju shtoni një sasi të proteinave vegane në dietën tuaj, duhet patjetër të jenë prezente farat e kërpit! Ju nuk do të zhgënjeheni!

Qysh nga kohërat e lashta dihet për efektet shëruese të vajit të lirit, ullirit dhe ricinit, por kohëve të fundit gjithnjë e më shumë po përmenden trajtimet luksoze në të cilat përdoret vaji i kërpit. Farat e kërpit janë shumë të pasura me proteina, karotinë, antioksidues dhe minerale të shumta. Për shkak të tyre, vaji i kërpit e ka marrë epitetin e pastruesit më të mirë të organizmit. Ai e mënjanon ujin e tepërt nga organizmi, ndihmon në rregullimin e peshës trupore dhe ka efekt shërues në lëkurë, flokë dhe thonj. Mjafton një lugë e vogël me vaj kërpi në ditë, qoftë duke e përdorur në sallatë, ushqime të tjera ose duke e pirë atë.

5 burimet më të pasura me proteina

USHQIMET

Si të humbni peshë **shëndetshëm**

Burimet e proteinave me cilësi të mirë janë gjerësisht në dispozicion, dhe shumë prej tyre vijnë në forma jo klasike. Është koha për të identifikuar burimet e larta të proteinave bimore shumë të tretshme me shumë përfitime për shëndetin tuaj.

Ju prezantojmë disa prej tyre:

1.Spirulina dhe klorela

familja e algave janë mbledhur më shumë vëmendje si superushqime superlative që ofrojnë një rrjet të gjerë të ushqyesve dhe ndihmon trupin tonë të largojë metalet e rënda. Ajo që shumë njerëz nuk e dinë, është se ato janë një burim i jashtëzakonshëm i proteinave vegane. Klorela përmbanë rreth 58 për qind proteina (madje shkon edhe, deri në 75 për qind), me një bilanc të amino- acideve të rëndësishme, duke përfshirë të gjitha ato thelbësore, të cilat trupi ynë nuk mund ti prodhojë. Kur e kombinoni me një bollëk të enzimave, probiotikëve, dhe fitonutrientëve, Klorela bëhet një burim proteinash të një cilësie të lartë dhe është lehtësisht e tretshme.

2. Vaj i farave të Kërpit

Vaj i farave të Kërpit nuk kanë mungesë të përfitimeve shëndetësore, duke përmendur këtu raportin e përsosur me omega-6 dhe omega-3, burimi më i pasur i EFAs (acidet yndyrore esenciale), dhe një burim i pasur i fitonutrientëve, antioksidantëve, dhe steroleve bimore. Vaj i farave të Kërpit përmban deri në 47 për qind proteina, dhe përmban 20 aminoacide; duke përfshirë 9 amino- acidet esenciale të cilat trupi ynë nuk mund të prodhojë, duke e bërë atë një nga burimet bimore me bazë të lartë proteinash.

3. Farat Kia

Farat Kia, janë një burim i lashtë energjie të përdorura për shekuj nga disa njerëz që kujdesen për shëndetin. Këto fara janë një burim i pabesueshëm i omega-3 acideve yndyrore, antioksidantëve, fibrave, kalciumit, magnezit dhe kaliumit. Farat Kia përmbajnë rreth 21 për qind proteina dhe të gjitha amino- acidet esenciale në raportet e duhura, kështu që ato janë konsideruar si një proteine e plotë. Kur i fusim në ujë , ata shtojnë rreth 10 herë më shumë vëllimin e tyre dhe ndihmojn në zorrën e trashë duke e pastruar nga toksinat. Kjo krijon një sistem të shëndetshëm dhe ndihmon në tretjen e ushqimit që thith ushqyesit, duke përfshirë proteinat.

4. Kinoa

Kinoa është një farë amtare e rritur në Amerikën e Jugut, ajo shihej si një ushqim i shenjtë për Inkasit e lashtë, dhe është një burim i madh i manganit, magnezit, fosforit, hekurit, bakërit, zinkut dhe vitaminave B-6 dhe B-9. Kinoa përmbanë rreth 14 për qind proteina dhe të gjitha amino- acidet esenciale, duke e bërë atë një proteine të plotë. Ajo gjithashtu ka veti prebiotike e cila ndihmon ushqyerjen e baktereve të dobishme në traktin tretës, ndihmon tretjen e ushqimit, duke e bërë të lehtë . Ju mund të përdorni kinoa në mënyra të ndryshme, më së shumti si një zëvendësim për drithëra të tjera të tilla si orizi, ajo gjithashtu e bën një mëngjes të shëndetshëm, është një alternativë për drithëra apo bollgur, dhe mund të përdoret në shumë gatime si, sallatra dhe supa.

Djathi Tofu “Valsoia”

Tofu është një alternativë për të zëvëndësuar mishin dhe është përdorur në një shumëllojshmëri të pjatave indiane, 140 gram tofu përmban 11 gram proteina. Përveç proteinave, tofu është gjithashtu i pasur me magnez, hekur dhe ushqyes të tjerë thelbësorë. Si ushqimet e tjera të sojës, tofu redukton sëmundjet e zemrës duke ulur kolesterolin e keq dhe duke nxitur kolesterolin e mirë.

Këto produkte i gjeni ne rrjetin e dyqaneve Neranxi

NERANXI 1991

Elbi - Drithi rifreskues

Kokrrat e elbit të pasura me proteina kundër formimit të celulitit

Elbi, (Hordeum Vulgare), është një nga drithërat që i përkasin familjes Graminacee të ngjashme me grurin. Kokrrat janë të pasura me niseshte (74%) dhe proteina (mbi 12%). Falë pjesës proteinike, elbi është i dobishëm për të ushqyer muskujt tuaj dhe kundërvepron në akumulimin e yndyrës. Ai gjithashtu përmban hordein, një alkaloid i cili vepron si antiseptik tek zorrët.

Kcal: 354/100 g
Yndyra : 2,3 g
Proteina: 12,5 g
Karbohidrate: 73,5 g
Fibra: 17,3 g
Kolesterol : 0

Super këshilla për dobësim

Konsumoni një pjatë elb 3-4 herë në javë të gatuar në mënyrën e rizotos. Ja se si mund ta bëjmë: skuqni një 1 qepë të vogël në 1 lugë gjelle vaj ulliri ekstra të virgjër, pastaj shtoni 60 g elb (të mbajtur më parë në ujë për 2-3 orë), dhe lëreni të aromatizohet për 2 minuta duke e përzierë. Hidhni pak verë Marsala dhe lëreni të avullojë. Mbulojeni me ujë dhe lëreni të gatuhet, duke i shtuar pak nga pak më tepër ujë. Mund ta shoqëroni me pulë, perime ose pak turmerik për ngjyrë.

Si mund ta përdorim elbin në dietë

Elb i thjeshtë apo dekorativ,(vendoseni në ujë për 2-3 orë dhe pastaj zienjeni për rreth 45 min, përmban shumë fibra, minerale dhe vitamina, dhe është më i përshtatshëm për të humbur peshë. Pasi të jetë zjerë, mund ta kaloni atë në një tigan me erëza dhe pak vaj, gatuajeni si rizoto, dhe mund ta përdorni atë për sallatë verore, ose për të mbushur domatet dhe perime të tjera.

Pse me elb humbisni peshë?

Elbi është një burim i beta-glucani, polisaharid (fibra të tretshme) është e njohur për vlerat anti-kolesterolit, në realitet janë ata gjithashtu efektive për të reduktuar absorbimin e yndyrnave nëpërmjet ushqimit duke mbajtur peshën trupore nën kontroll. Për më tepër, elbi (integral) ka një indeks shumë të ulët glicemik e barabartë me 25. Kjo do të thotë se kontribuon në kontrollin e sheqerit në gjak, pasi kemi konsumuar ushqim, nuk formohen copëza të imëta sheqeri (të cilat shkaktojnë marramendje dhe ngadalësimin e metabolizmi). Së fundi, ajo është një drithë freskuese, lehtësisht i tretshëm dhe i dobishëm, stimulues diuretik, parandalues i formimit të celulitit.

Konfirmimet e shkencës

Studime të shumta shkencore kanë treguar se përmbajtjet e larta të fibrave dhe fitoestrogjenit të këtij drithi janë në gjendje për të luftuar formimin të celulitit dhe mbipeshës, tipik të sindromës premenstruale dhe menopauzës. Si përfundim, mjafton vëtëm 50 g elb në ditë në tryezën tuaj për të arritur një rezultat të admirueshëm me linjat.

Tek dyqanet Neranxi do te gjeni
Elb të cilësisë së parë ngjyrë perle.

recetat

Si të humbni peshë
shëndetshëm

10 snacks të shpejtë dhe të lehtë

Snacks të shëndetshëm, kjo nuk do të thotët se të konsumoni kohë ose do ju bëhen të mërzitshme. Këto snacks nxisin kënaqësitë duke fituar lëndë ushqyese të pasur në 10 minuta ose më pak!

1.Smoothie jeshil
Miksoni 1 banane, 1 filxhan qumësht bajame, 1 lugë kanellë, 1 filxhan spinaq dhe 1 lugë klorela pluhur.

2.Parfe me manaferra
Në një gotë të vogël, shtoni kos ose qumësht kokosi, miks manaferrash të përziera me arra dhe fara sipas dëshirës dhe tërshërë.

3.Krem avokado me karrota
Shtypni gjysëm avokado me 1 lugë lëng limoni, pak kripë himalaje dhe piper i zi pluhur, prisni karrotat në shkopinj dhe shijojini.

4. Kikirikë, goji berry krokante
Përhapni disa fara lini mbi gjalpin e kirikut dhe spërkateni me goji berry dhe arrë kokosi, kështu do vini re se nuk do keni më brejtje urie.

5 . Papaja
Feta papaje të marinuara me lëng lime, dhe shërbyer me një porcion kos ose qumësht kokosi, është një kënaqësi tropikale.

6. Banana Split
Përgjysmoni një banane për së gjati, të mbushur me një ose dy porcione krem kasjus, dhe arra të grira, fara dhe superushqimin tuaj të preferuar!

7. Hurma të mbushura.
Merrni 2 hurma arabie, ndajini në mes. Përzieni ½ lugë gjelle gjalpë kikiriku me 1 lugë arrë kokosi dhe mbushini hurmat me përzierjen.

8.Luleshtrydhe & çokollatë
Në një tas të vogël, kombinoni 1 lugë gjelle vaj kokosi me 2-3 lugë kakao dhe ¼-½ lugë gjelle shurup panje. Vendoseni në frigorifer për 2-5 minuta të forcohet pak. Përdorni luleshtrydhet duke i lyer në kremin e krijuar.

9. Kullat kastravec
Pritini një kastravec të madhë në rreth 5 copa. Vendosni në siperfaqe krem djathi me kasjus dhe pesto, ose me humus panxhari dhe krem spinaqi, kasjus dhe borzilok.

10. Akullore me manaferra.
Për një shije të përsosur, provoni Akulloren vegane me manaferra me vetëm dy përbërës: 3 banane të ngrira të bëra pure dhe 1 filxhan me manaferra të ngrira.

Ka kaq shumë opsione me këto snacks ushqyes dhe të shijshëm, për ju në dispozicion. Gjithçka ç'farë ju duhet është një mendim pak krijues dhe disa produkte të mrekullueshme të freskëta!

Vajra Bimorë,
për një lëkurë që shkëlqen

Ju e dini më shumë se kushdo se çfarë i fusni brenda trupit tuaj ka shumë rëndësi, por sa shpesh ju keni ndaluar dhe keni marrë parasysh se çfarë jeni duke konsumuar? Ja përse ju duhet ta ushqeni lëkurën me këto 4 vajra natyralë. Përdorimi i vajrave natyralë jo vetëm është i shpejtë si proçes por edhe e thjeshtë dhe efektiv. Kanë efekt hidratues mbrojtës dhe në disa raste antibakteriale.

Vaj Jojoba

Vaj Jojoba përftohet nga farat e bishtajave të bimës ‹Simmondsia chinensis›. Ky vaj përmban vitaminë E dhe fosfolipids, është anti-alergjik, anti-inflamator, anti-bakterial dhe jo-toksik.

Pastrues për makeup -in:
Shtoni disa pika të vajit jojoba në gishta apo në një copë pambuku dhe aplikojeni duke fshirë sytë dhe fytyrën. Shpëlajeni me ujë dhe vazhdoni proçedurën e larjes së fytyrës si zakonisht.

Hidratues për fytyrën:
Pasi lani fytyrën përdoreni vajin jojoba si hidratant duke bërë masazh të lehtë lëkurës.
Përdoret pët trajtimin dhe parandalimin e akneve.

Vaj Kokosi

Vaji i kokosit përdoret si pastrues dhe hidratues për lëkurën. Është i mirë për përdorim të gjithanshëm, anti-bakterial, anti-mikrobial dhe anti-fungal. Ai redukton inflamacionin dhe mban lëkurën të butë. Në saj të vetive të tij anti-bakteriale, ai ndihmon në shërimin dhe balancon prodhimin e tepërt të yndyrës.
Vaji i kokosit është i përkryer për lëkurë super të ndjeshme. Kjo strukturë e vogël molekulare lejon përvetësimin e lehtë, duke i dhënë lëkurës suaj butësi dhe shkëlqim. Mund ta përdorim atë gjatë gjithë vitit pasi ai ndihmon për të zbutur lëkurën tonë në muajt e ftohtë, si dhe plotëson lagështinë pas ekspozimit në diell. Përmbajtja e acidit laurik mbron sipërfaqen e lëkurës duke e bërë atë një vaj ideal për lehtësimin e lëkurës së thatë. I efektshme për: lëkurë normale, të ndjeshme ose lëkurë të thatë dhe lëkurë me ekzemë.

Vaj Avokado

Vaj i avokados përftohet nga brumi i frutit të avokados me proçes të ftohtë. Është shumë i mirë për rigjenerimin e lëkurës dhe anti-plakje.

Vaji i avokados është i pasur me vitaminë E, një nga vitaminat më të rëndësishme për lëkurën tuaj dhe është i shkëlqyer për përdorim të përditshëm. Ka përmbajtje të lartë antioksidantësh që luftojnë radikalet e lira të cilat dëmtojnë lëkurën.

Është i pasur me acide yndyrore të cilat janë të rëndësishme për shëndetin, shërimin dhe cilësinë e përgjithshme të lëkurës.

Vaj Bajame

Vaji i bajames prodhohet me sistem të ftohtë nga bajamet e thata. Vaji i bajames është i pasur me vitaminë E, A dhe D dhe acid oleic dhe linoleik. Është një vaj i lehtë dhe shumë i përshtatshëm për lëkurat e reja dhe të irrituara.
Mjaftojnë disa pika dhe masazhoni butësisht me anë të gishtave deri sa lekura ta thithë plotësisht dhe pa bllokuar poret. Ky vaj mund të përdoret edhe për të pastruar makeup-in.
Mund ta përdorni në të gjithë fytyrën, për sytë madje edhe për te hequr rimelin kundra ujit. Lyeni një tampon pambuku dhe pastroni butësisht lëkurën.
Ka një efekt në reduktimin e rrathëve të zinj, qeskave apo syve të fryrë. Aplikojeni çdo natë para se të flini. Ndihmon në reduktimin e shenjave të moshës si rrudhat e fytyrës. Ky vaj rinovon qelizat e lëkurës duke ju dhënë një pamje me të freskët e të re. Vaji i bajames ka edhe veti shëruese ne kurimin e ekzemave, skuqjes, inflamacioneve apo çrregullimeve të tjera të lëkurës.

Vajrat tona, të përftuara nga bimë dhe fara të ndryshme , kanë dhënë rezultate të mira në kurimin e disa sëmundjeve. Këto vajra bimore janë të pasura me shumë lëndë ushqyese dhe kuruese dhe në sajë të përbërjes së tyre kanë specifika te vecanta në trajtimin e sëmundjeve. Vajrat bimore kanë gjetur një përdorim të gjerë edhe në kozmetike për trajtimin e të gjitha problemeve të lëkurës dhe organizmit.

Këto vajra bimore, i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi

NERANXI 1991

recetat

Si të humbni peshë
shëndetshëm

NERANXI® 1991

BIRYANI Levantine me mish pule

Përbërësit:
1 pulë e prerë në copa të vogla
3 gjethe dafine
1 degë trumzë
1 grusht gjethe nenexhiku të freskëta
kripë dhe piper
Për biryanin:
2 gota oriz
4 gota ujë ose lëng pule
2 gota kos.
1 vezë, e rrahur
1 lugë miell misri ose niseshte
1 lugë piper i zi
1 lugë fara kumini, e thatë dhe e grimcuar
1 lugë fara kardamoni, të grimcuara
1 ose 2 rrënjë shafran
2 shkopinj kanellë
1 qepë e madhe, e prerë në feta
6 thelbinj hudhër e grirë imët
2 Kristal mastika, dhe vaj ulliri
Për garniturën:
50 gr bajame të pjekura, të grira
30 gr fistik, të grimcuar
1 lugë gjelle koriandër, të grirë imët

Përgatitja:
Vendosni mastikan, copat e mishit të pulës, gjethet e dafinës, trumzës, nenexhikut, në një tigan të mbuluar me ujë dhe vendoseni në vlim. Hiqni shkumën e krijuar dhe zjejeni për 40 minuta, ose derisa pula është gatuar. Kontrollojeni gjatë zierjes për të hequr shkumën e krijuar vazhdimisht që ngrihet në sipërfaqe gjatë gatimit. Përziej vezët me niseshten ose miellin e misrit dhe shtojini në kos. Shtoni erëzat dhe kripën për shije. Qepët dhe hudhërat skuqini për disa minuta derisa të marrin ngjyrë kafe. Vendosni copat e mishit të pulës të gatuara në një tigan të madh dhe hidhni sipër përzierjen me kos. Në një tigan, vendosni orizin dhe hidhni 4 gota lëng pule mbi të dhe lëreni të ziejë. Përzieni qepën dhe hudhrën me orizin dhe vendoseni mbi kos. Hidheni mbi një pjatë të madhe, shërbejeni dhe zbukurojeni me bajamet, fistikët e grirë dhe koriandrin.

Qoftë të Afrikës Veriore

Shoqerohet me karrota të marinuara

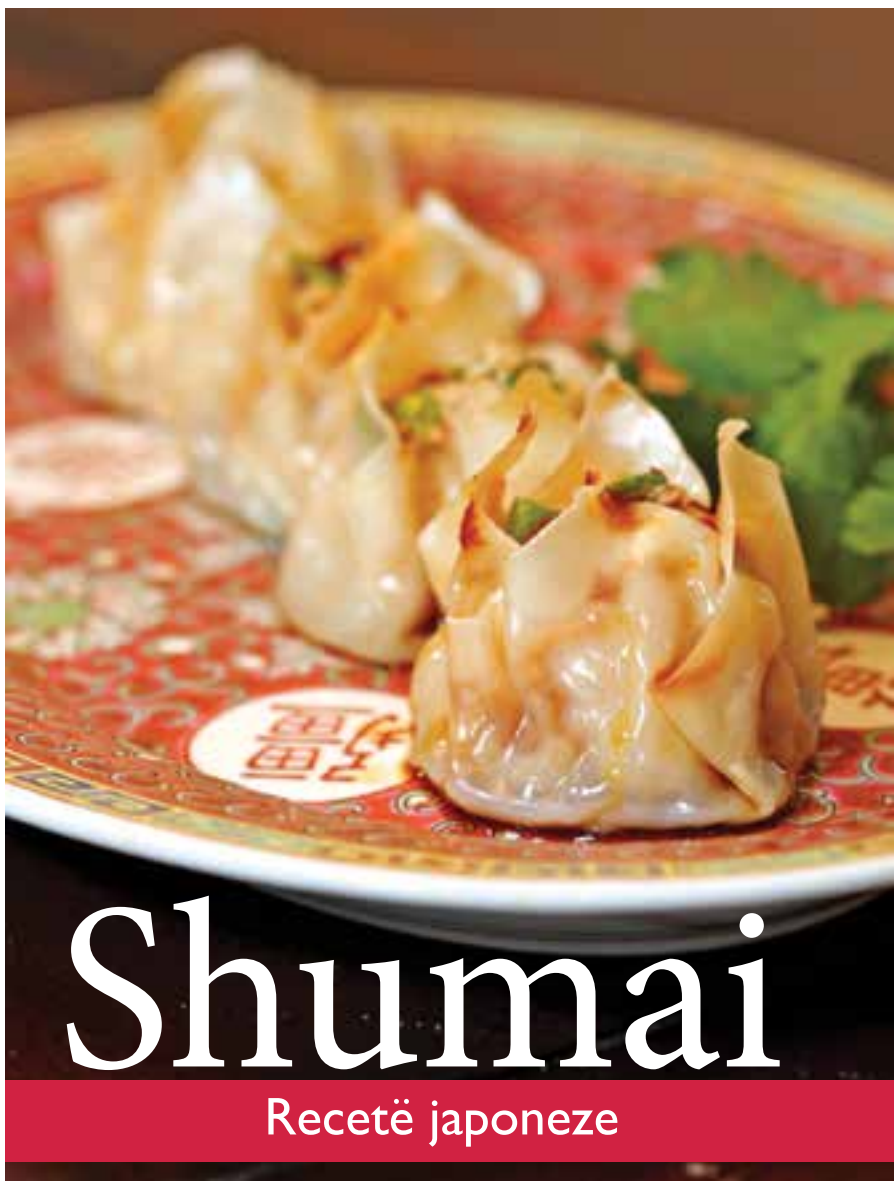
Përbërësit
Për salcën e Afrikës Veriore:
2 lugë vaj ulliri Ionia
1/2 qepë të vogla
2 thelbinj hudhër, të grirë
1 limon, lëkurën e grirë
1/2 filxhan ullinj
1/2 filxhan verë e bardhë
1/4 filxhan lëng pule
5-6 domate,
1 lugë çaji sheqer kaf
1/2 lugë çaji piper i kuq kokërr pak kanellë
Kripë dhe piper i zi
Për qoftet:
1 vezë
2 lugë salcë domate "Robo"
3 lugë koriandër
1 lugë gjelle xhenxhefil i grirë
1 lugë çaji kumin
Pak kanellë
¾ e 1 kg mish viçi
1/3 filxhan galetë buke
Kripë dhe piper i zi
3 deri në 4 lugë vaj vegjetal, për gatim
4 lugë majdanoz
Për karrotat e marinuara:
1/2 filxhan lëng pule
1/2 filxhan ujë
1 lugë gjelle gjalpë pa kripë
1 lugë gjelle sheqer kaf
1/2 lugë çaji kumin
1/2 lugë çaji kripë për marinim
3/4 karrotës, e prerë në feta
1 lugë çaji lëng limoni i shtrydhur.
2 lugë çaj gjethe majdanoz dhe piper i zi

Përgatitja: Në një tigan të madh ngrohni vajin e ullirit rreth ngrohjes së mesme dhe skuqni qepën dhe hudhrën derisa të zbuten, por jo të marri ngjyrë kafe, rreth 3 minuta. Shtoni lëngun e limonit dhe ullinjt dhe skuqini për 1 minutë më shumë. Shtoni verën e bardhë, me lëngun e mbetur nga skuqja, dhe lëreni për një 1 deri në 2 minuta. Përzieni, salcën e domateve, sheqer, piper, dhe kanellë, dhe gatuajeni derisa të marrë shijen e erëzave, rreth 7 minuta. Marinojeni me kripë dhe piper, për shije.

Për të bërë qoftet: Në një tas, shtoni vezët dhe salcën e domateve. Shtoni koriandër, xhenxhefil, kumin dhe kanellë dhe përzieni mirë. Shtoni mishin e viçit, marinojini me kripë dhe piper, për shije, dhe përzieni mirë. Bëni rreth 32 qofte, rreth 2 cm cm në diametër. Skuqini dhe hidhni salcën mbi qofte. Në një tigan të vogël, kombinoni lëngun e pulës, ujë, gjalpë, sheqer kafe, kumin, dhe 1/2 lugë çaji kripë dhe skuqini në zjarr të mesëm. Përzieni derisa sheqeri të shpërbëhet. Shtoni karrotat dhe ziei, të mbuluara, rreth 4 deri në 5 minuta. Shoqërojini me qoftet.

Këto përbërës i gjeni tek rrjeti i dyqaneve Neranxi.

recetat
Si të humbni peshë
shëndetshëm



Shumai

Recetë japoneze

Përbërësit:
300 g mish derri
1/2 qepë
3 kërpudha shiitake të thata
1/2 lugë xhenxhefil, i grirë ose pluhur
3 lugë gjelle miell misri
1/2 lugë gjelle salcë soje
1 lugë gjelle Sake
1 lugë gjelle vaj susami
1/2 lugë çaj sheqer
1/4 lugë çaj kripë + piper
12-15 fletë orizi për mbështjellie
12-15 bizele të njoma
2-3 gjethe marule
Salca shoqëruese:
Salcë soje 1 lugë gjelle
Uthull orizi 1 lugë gjelle
Mustardë

Përgatitja:
Prisni qepët imët. Futini kërpudhat shiitake në ujë, pastaj largojini nga uji, dhe pritini imët.
Në një tas të madh, shtoni mishin e derrit, qepët, kërpudhat shiitake, miell misri dhe të gjitha salcat dhe përbërësit, miksojini të gjitha bashkë. Përzierjen mbështilleni me fletët e orizi, jepini një formë në cilindra të vegjël. Vendosini marulet në një avullore. Vendosni Shumait në marule, dhe gatuajini në avullore për 10 minuta në ngrohjes mesme. Miksoni salcën e sojës dhe uthullën. Shërbejeni me salcën dhe mustardë.

Përbërësit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Mel me curry, patëllxhan dhe domate

Përbërësit:
1 filxhan (210g) mel
1 patëllxhan
1 lugë çaji (Coarse salt) kripë e jodizuar greke
2 lugë vaj ulliri ekstra të virgjër "Ionia"
3 thelpinj hudhër, ose hudhër pluhur
1 lugë gjelle xhinxger
1 lugë çaji kumin
1 lugë çaji koriandër
1/2 lugë çaji turmerik pluhur
½ lugë kafeje kanellë
3 domate të mëdha, pa lëkurë (të grira)
2-4 lugë gjelle ujë
1/2 lëng gjelle lëng limoni
koriandër (cilantro e freskët), për ta shërbyer si dekor

Përbërësit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Përgatitja:
Prisni patëllxhanët në shirita. Vendosini në një tas të madh, hidhni kripë dhe pastaj përziejini mirë në mënyrë që të marinohen siç duhet. Vendosini mënjanë për 20-30 minuta. Ndërkohë merrni të gjithë përbërësit si: curry, hudhër, xhenxhefil, turmerik, kanellë, kumin dhe miksojini bashkë.
Vendosni një tigan në ngrohje të mesme, shtoni një pak vaj ulliri ose gjalpë, pastaj shtoni melin, gatuajeni për një minutë ose më shumë, derisa të ketë fituar ngjyrë dhe aromë. Hiqeni nga zjarri dhe me kujdes shtoni 2 gota ujë të ftohtë. Kthejeni sërisht në zjarr, shtoni një majë luge kripë dhe lëreni të gatuhet. Uleni temperaturën e gatimit, mbulojeni me një kapak dhe gatuajeni për 20 minuta. Hiqeni nga zjarri dhe lëreni mënjanë për 5 minuta shkriftojeni me një pirun. Shtoni pak gjalpë ose spërkateni me vaji ulliri ekstra të virgjër dhe lëreni mënjanë të mbuluar me kapak derisa të jetë e nevojshme. Nxehni një tigan të madh tiganisje në zjarr të mesëm, shtoni vaj ulliri, pastaj patëllxhanet. Gatuajini për 4-5 minuta, kaverdiseni shpesh derisa të marrë ngjyrë dhe të jenë skuqur. Shtoni erëzat e përziera dhe gatuajini për 30 sekonda. Shtoni domatet e copëtuara, vendosini në tigan në zjarr të mesëm dhe pjesërisht të mbuluar me një kapak dhe gatuajeni për 10-12 minuta derisa domatet kanë marrë formë e një salce të trashë dhe patëllxhanët të jenë zbutur. Shtoni erëza të tjera sipas dëshirës dhe lëng limoni dhe shërbejeni.

NERANXI 1991

RREGULLA TË KOMBINIMIT TË USHQIMEVE NË TË USHQYERIT E NJERIUT

PJESA 1

Prof.dr.Vlash Mara

Të ushqyerit e shendetshëm, veç kërkesave të organizmit në bazë të nevojave energjitike (kalori) ditore dhe sasisë së lëndëve ushqyese të ushqimeve të përditshme (proteina, karbohidrate dhe yndyrna), nevoitet të plotësojë edhe kërkesa të përzgjedhjes, kombinimit dhe përdorimit të ushqimeve sipas vakteve të ngrënies.

Këto rregulla bazohen në parimet e fiziologjise së të ushqyerit, studimet dhe rezultatet e të ushqyerit të njeriut. Në kushtet e globalizimit, të prodhimit dhe përdorimit të ushqimeve, në të ushqyerit e njeriut duhen respektuar edhe kërkesa sipas njohurive e dijeve për ushqimin dhe të ushqyerit.

1.Kombinimi Karbohidrate-Proteina

Tretja e karbohidrateve, si amidoni dhe polisakaride të tjera, fillon në gojë. Ato nxisin sekretimin e lëngut të pështymës, i cili përmban enzimën amilaza. Kjo enzime shpërben pjesërisht amidonin në mjedis alkalin në fragmente me peshë molekulare më të vogël (dekstrina, maltozë dhe glukozë). Amidoni nuk tretet në stomak, sepse mjedisi është acid, ku enzima "amilaza" inaktivizohet. Karbohidratet treten më tej në zorrën e hollë.

Tretja e proteinave fillon në stomak. Në prani të tyre nxitet sekretimi i lëngut gastrik, që përmban acid klorhidrik. Acidi klorhidrik nxit veprimtarinë e enzimës pepsina, e cila në mjedis acid shpërbën proteinat në fragmente më të vegjël (peptide). Tretja e plotë e tyre kryhet në zorrën e hollë.

Amidoni dhe fragmentet përbërëse të tij, në prani të proteinave, në stomak, frenojnë sekretimin e lëngut gastrik dhe të acidit klorhidrik, duke vonuar tretjen e proteinave, ngarkesën e përmbajtjes së stomakut dhe procesin e tretjes së ushqimit (që shoqerohet me fryrje, gazra e shqetësime të tjera nga tretja e një pjese të karbohidrateve dhe e proteinave në zorrën e trashë).

Pra, marrja e njëkoheshme e ushqimeve të pasura me amidon (gruri, orizi, misri, elbi, tërshëra, makaronat, patatja, bishtajoret) dhe ushqimeve të pasura me proteina (mishi, peshku, vezët, djathi, arrorët) në të njëjtin vakt duhet shmangur. Ato mund të konsumohen në vakte më vehte.

Në rastet kur ushqimet proteinore (ushqime të pasura me proteinave) konsumohen sëbashku me ushqimet amidonore (ushqime të pasura me amidon), këshillohet të konsumohen të parat proteinat, meqënëse ato kërkojnë më shumë enzima të tretjes në krahasim me ato të kërkuara për ushqimet amidonore. Kur konsumohen ushqime të pasura në proteina pas ushqimeve amidonore ose të tjera, stomaku acid nuk është i mjaftueshëm për tretjen e tyre.

2.Kombinimi Proteinë-Proteinë

Cdo tip proteine kërkon forcë dhe kohë të prodhimit të sekrecioneve të lëngjëve tretës të ndryshëm. Meqënëse një proteinë e koncentruar tretet më me vështirësi së përbërësit e tjerë të ushqimit, këshillohet të shmanget nga ngrënia e tyre në një vakt.

Arrorët, mishi, vezët, djathi, bishtajoret ose ushqime të tjera proteinore këshillohet të mos konsumohen sëbashku.

3.Kombinimi Proteinë-Yndyrë

Yndyra shpërbëhet nga enzima e stomakut, lipaza gastrike, në acide yndyrore dhe glicerinë, por veprimi i kësaj enzime frenohet nga mjedisi i fortë acid. Yndyrnat dhe proteinat janë një kombinim i papajtueshëm kur merren në një vakt, meqënëse proteinat kërkojnë një mjedis tepër acid për tretjen dhe kjo do të inaktivizojë lipazën gastrike.

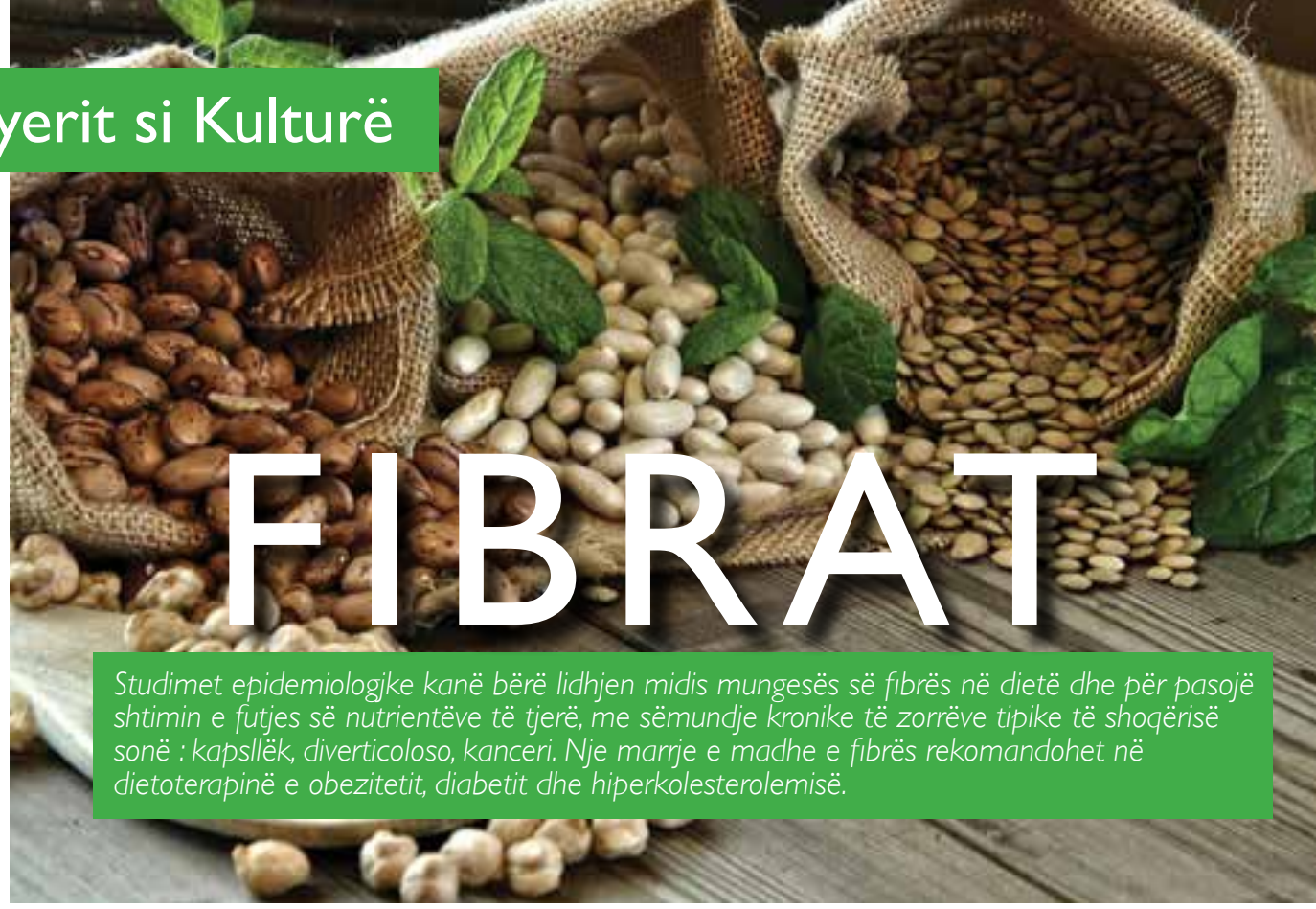
Yndyra frenon sekretimin e lëngut gastrik të nevojshëm për të tretur mishin, peshkun, produktet e djathit dhe vezët më shumë se 50%. Kur ushqimet yndyrore të koncentruara konsumohen me ushqimet proteinore të koncentruara, tretja e yndyrnave vonohet deri sa lëngjet gastrike të kryejnë shpërbërjen e proteinave komplekse. Kjo do të thotë se yndyrnat qëndrojnë të patretura në stomak për një kohë më të gjatë. Ndonëse disa ushqime me proteina të larta përmbajnë gjithashtu një sasi të lartë të yndyrës, yndyrnat do të mbahen në suspension duke pritur shpërbërjen pa penguar veprimin e lëngut gastrik.

Ushqime proteinore të pasura me yndyrë janë djathi, mishi, vezët dhe bishtajoret. Mos përdorni kremin, gjalpin, ose vajrat me mishin, vezët, djathin ose arrorët, dhe as arrorët me avokado. Kur yndyrnat konsumohen me perimet jeshile të papërpunuara, efekti frenues i yndyrnave mbi sekretimin gastrik asnjëanësohet dhe tretja e proteinave kryhet normalisht.

...Vijon numrin e ardhshëm

Këshilla nga nutricionisti

i Institutit Kulinar Neranxi,
Dr. N. Neranxi



FIBRAT

Studimet epidemiologjike kanë bërë lidhjen midis mungesës së fibrës në dietë dhe për pasojë shtimin e futjes së nutrientëve të tjerë, me sëmundje kronike të zorrëve tipike të shoqërisë sonë : kapsllëk, diverticoloso, kanceri. Nje marrje e madhe e fibrës rekomandohet në dietoterapinë e obezitetit, diabetit dhe hiperkolesterolemisë.

Fibra luan tre role tipike:
-shkakton ndijesinë e ngopjes;
-regullon funksionet intestinale (me mbizoterim të fibrës së patretshme);
-modulon përthithjen e nutrientëve dhe proceset metabolike: ky është aspekti me interesant dhe më i debatuari.

Mekanizmi i veprimit të fibrës lidhet:
-me faktin se ajo nuk tretet dhe pjesërisht eliminohet si e tillë (mbetje);
-nga vetitë fiziko-kimike të fraksioneve të ndryshme, në veçanti kapaciteti i përthithjes së ujit dhe molekulave organike dhe formimi të një masë viskoze (fibra "xhel formuese");
-nga prania e një florë fermentuese në zorrën e trashë. Fermentimi bakterial përfshin totalisht pektinën, gomat, mucilagjet, pjesërisht hemicelulozat dhe celulozën, vetëm pak ligninën.

Kjo dukuri sjell pasoja të dukshme:
-rritjen e vetë florës bakteriale, që rritet me shpenzim të energjisë, që vjen nga fermentimet dhe që kontribuon në shtimin e masës fekale;
-prodhimin e gazit që, të përthithur nga feçet, është më i butë;
-prodhimin e acideve yndyrore me varg të shkurtër dhe përthithjen e mundshme intestinale të tyre;
-uljen e pH brenda lumenit dhe seleksionimin relativ të florës bakteriale,
Këto dy fenomene të fundit mund të kenë pasoja të rëndësishme në përgjigjen fiziologjike me marrjen e fibrave.

Fibra shpjegon veprimin e saj:
a) në nivelin gastrik, duke përthithur ujin përcakton një rritje të vëllimit të kimës në stomak dhe lejon të arrihet më shpejt ndjesia e ngopjes. Fraksioni "xhel formuese", e bën viskoze përmbajtjen gastrike, duke rralluar boshllëkun e stomakut dhe pra edhe tretjen dhe përthithjen e nutrienteve në zorrë. Kurba e glicemisë post-prandiale rezulton e ulur : kjo është me avantazh në trajtimin e diabetit.

b) në nivelin intestinal, me efekte të shumta:
-Popullata e vendeve në zhvillim që ndjekin një dietë mbizotëruese vegjetariane me futjen e fibrës së paku 45-50 g/d prodhojnë mesatarisht 300-500 g feçe në ditë, kundrejt 100 g dhe me pak të njerëzve perëndimore që jetojnë në zona urbane dhe në të cilet marrja ditore e fibrës është me e rrallë 15g. Edhe konsistenca e feçeve është e ndryshme në mënyrë të dukshme: një zgjatje e pakët tregon presion të zvogëluar në nivelin e kolonit;
-përshpejton tranzitin intestinal (pesha mesatare e feçeve dhe shpejtësia e tranzitit janë proporcionalisht të kundërta), pra paralajmëron kapsllëkun. Boshllëku është thuajse i plotë dhe kjo lejon një derdhje të përshtateshme venoze në zonën e drejtë dhe të pjeseve të poshteme me pasojë veprimin parandalues në raport me hemorroidet dhe varicet venoze;
-bashkëvepron me mekanizmat e tretjes dhe përthithjes së nutrienteve në mënyra të ndryshme:
-duke sekuestruar (përmbyllur) ujin, përshpejton reaksionet hidrolitike;
-duke formuar xhel, ngadalëson difuzionin dhe kontaktin e enzimave dhe substrateve, përthith dhe lëshon më me lehtësi nutrientët;
-duke pakësuar kohën e qendrimit të kimës në duoden e bën përthithjen intestinale të nutrientëve të ndryshëm më pak të shpejtë e te plotë. Ushqimet e pasura në fibra xhelefikante janë efikase në uljen e niveleve plazmatike të kolesterolit dhe triglicerideve në individët hiperlipidemikë;

-ka një veprim disintoksikant dhe antikancerogjen. Në vijim të tranzitit të përshpejtuar pakëson kohën e kontaktit të feçeve dhe të përbërjeve toksike dhe kancerogjene (të pranishme në dietë ose që formohen në vijim të proceseve purifikuese) me mukozat nga përthithja dhe eliminimi në të njëjtën kohë. Kjo vlen edhe për acidet biliare që lidhen në veçanti prej ligninës dhe jashtëqitja fekale e të cilave rezulton e rritur;
-sekuestron kationet. Eshtë demonstruar së dieta me përmbajtje të lartë të fibrës përcakton një disponibilitet të reduktuar të lëndëve minerale si Zn, Fe, Mg, Ca dhe një shtim të sekretimit fekal. Mendohet se sekuestrimi i kationeve i detyrohet të paktën grupeve –COOH të mbetjeve të acideve uronike në polisakaridet jocelulozike. Aktualisht, 30-35g/d fibra këshillohet se janë një sasi e përshtatshme për të siguruar në të rriturit e shëndoshë një avakuim korrekt dhe një kontribut për parandalimin e patologjive intestinale dhe të obezitetit.

Receta nga shefat e Kuzhinës tek Instituti Kulinar Neranxi

Semiffredo me shalqi

Përgatitja për 6 persona.
Përbërësit:
800g shalqi.
200gr sheqer.
250gr Pana Daneze për ëmbëlsira
25gr Arabeschi® Amarena-Kirsch Pregel
1 kokërr limoni
Përgatitja: 1. Merrni një shalqi priteni në copa të vogla dhe pastaj vendoseni në një mikser. Kuptohet duhet të miksohet pasi ti keni hequr të gjitha farat. Merrni një tenxhere dhe hidhni 50gr sheqer dhe 50 ml ujë dhe përzieni, lëreni të ziejë derisa të keni përfituar një shurup, lëreni të ziejë edhe 5 min të tjera pastaj e lini të ftohet. Transferojeni shurupin në një tas me lëngun e shalqiut dhe pastaj shtoni edhe lëngun e limonit, përziejeni mirë dhe lëreni në frigorifer për rreth 15-25 min. Rrihni panën dhe pastaj përziejeni me kremin e krijuar, shtoni edhe pjesën tjetër të lëngut të limonit dhe pastaj shtoni Kirsch. Hidheni kremin e krijuar nëpër forma të vogla monoporzioni prej silikoni. Lëreni të ftohet në frigorifer për të paktën 4 orë dhe pastaj dekorojeni sipas dëshirës.

Produktet për këtë recetë si dhe format e silikonit i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi

Chef Pasticier Onofrio Campobello

INSTITUTI KULINAR NERANXI

QENDRA SHQIPTARE PROFESIONALE E GATIMIT

Mësoj për Shqipërinë!

Vazhdojnë regjistrimet për vitin e ri shkollor 2015-2016,
shkollë dy-vjeçare për shef kuzhine dhe shef pasticerie
si dhe kurse 1-9 mujore për degët:

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

Eksperienca e shkollë së famshme kulinare italiane IFSE, sivjet edhe në shkollën tonë falë bashkëpunimit akademik. Standarde europiane në mësimdhënie dhe praktikë.

VENETO BANKA
GRUPPO VENETO BANCA

Veneto Banka dhe Instituti Kulinar "Neranxi"për STUDENTËT:

Financojmë studentët për:

- Studimet e tyre pranë Institutit Kulinar "Neranxi"
- Mikrokredi për bizneset start-up pas studimeve

Kushte preferenciale financimi me procedura lehtësuese pranë filialeve tona në Shqipëri.

Veneto Banka. Banka që beson tek ju.

Shkolla hapet
në 5 Tetor 2015

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**