KORRIERI i SHËNDETIT

NERANXI

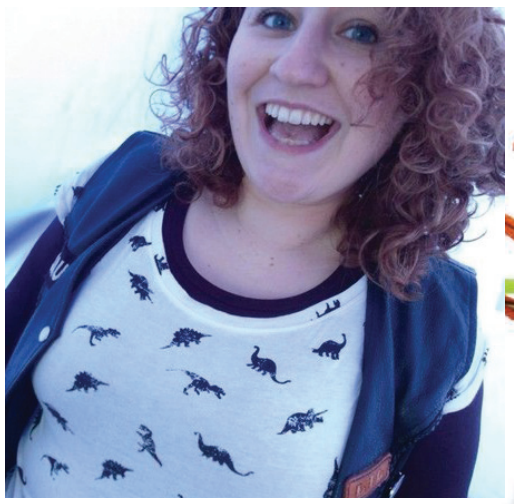
Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit

Nr.2

NERANXI

Ushqimet për një lëkurë pa rrudha

Zbuloni mrekullitë e vajit të linit *Faqe 2*



Receta për fokaçën e butë *Faqe 7*

20 përfitimet shëndetësore të erëzës së shafranit *Faqe 4*

Dëshmi; Gruaja që luftoi kancerin e gjirit me shafran

Soja, sekreti i jetëgjatësisë së orientalëve, tani edhe në Shqipëri *Faqe 5*

Uthulla balsamike tradicionale, si të njohim atë më të mirën *Faqe 6*

Nga kakaoja, çokollata, mjalti, farat e kungullit dhe luledielli, ja çfarë na këshillon të hamë dermatologu i Vip-ve, për një lëkurë gjithmonë të re *Faqe 3*

Zbuloni mrekullitë e vajit të linit

Çfarë është Vaji i Lirit dhe cilat janë dobitë shëndetësore të tij?

Nëse ke dëgjuar shumë rreth vajit të lirit dhe ke filluar të pyetesh se cilat janë dobitë shëndetësore të tij, atëherë tani e ke rastin t'i mësosh. Vaji i Lirit bëhet nga farat e lirit, një lule me petale ngjyrë blu. Ky vaj natyral rekomandohet për mirëqenie dhe ushqim të trupit dhe konsiderohet burimi më i pasur në natyrë me acide yndyrore omega-3 që kërkohen për shëndetin e mirë të çdo sistemi trupor. Vaji i lirit përmban acide yndyrore esenciale omega-6 dhe omega-9, Vitaminat B, potas, leitin, magnez, fiber, proteina dhe zink, e gjithashtu ofron rreth 50% më shumë omega-3 vaj se sa do të mund të marrësh duke marrë vaj peshku, plus nuk e ka shijen antipatike të vajit të peshkut.Disa hulumtues dhe shkencëtarë besojnë se vaji i lirit mund të jetë suplementi (zëvendësuesi) më i rëndësishëm për shëndet të mirë. Sistemi kardiovaskular, sistemi imunitar, sistemi i qarkullimit të gjakut, sistemi reproduktiv, sistemi nervor, nyejt e shumëçka tjetër përfiton nga përbërësit e vajit të lirit.

STUDIMET RRADHISIN TË MIRAT E VAJIT TË LIRIT

Hulumtimet tregojnë incidencë më të ulët (më pak raste) të kancerit në gji dhe në zorrë të trashë në popullata që kanë sasi të larta të lignanit në dietën e tyre. Liri është 100 herë më i pasur me lignan se sa cilido drith tjetër.
Studimet tregojnë se Acidet Yndyrore Omega-3 ndihmojnë në uljen e kolesterolit dhe trigliceridеve të gjakut, dhe parandalojnë mpiksjen e gjakut në arterie, që mund të shpierë te goditja në tru, sulm në zemër dhe trombozë.
Ndihmon trupin kundër tensioni të lartë të gjakut, inflamacionit, mbajtjes së ujit dhe funksionit të ulët imunitar.
Shkurton kohën e rimëkëmbjes të muskujve të lodhur pas ushtrimeve.
Shton prodhimin e energjisë e gjithashtu shton qëndrueshmërinë (staminën).
Përshpejton shërimin e ndrydhjeve dhe të mavijosjes.
Rrit normën metabolike duke e bërë më të lehtë për të djegur yndyrën e tepërt (dhjamin).
Përmirëson absorbimin e Kalciumit.
Forcon thonjtë e duarve dhe të këmbëve.
Mund të përmirësojë të parit dhe perceptimin e ngjyrave.
Shpesh përmirëson funksionimin e mëlçisë.
Lehtëson disa raste të astmës.
Ndihmon në trajtimin e ekzemës, psoriasit dhe zbokthit.
Lehtëson simptomat e Artriti Reumatoid. Mundet që gjithashtu të lehtësojë simptomat e Diabetes Mellitus.
Lehtëson disa alergji
Ndihmon në parandalimin e arteriosklerozës (akumulimit të depozitave yndyrore brenda enëve të gjakut, veçanërisht tek arteriet e mëdha dhe ato të madhësisë mesatare, që shumë njerëz vuajnë prej saj gjatë procesit të plakjes).
Është vërtetuar në mënyrë shkencore që trajton (shëron) disa raste të depresionit.
Mund të përmirësojë funksionin mendor të shumë të moshuarve.
Mund të ndihmojë në trajtimin e Sklerozës së shumëfishtë.
Lehtëson disa raste të Sindromit paramenstrual tek femrat etj.

Sa duhet të marrim në ditë?

Doza ditore që rekomandohet për shumicën e njerëzve është 1000 mg një herë deri 3 herë në ditë. Edhe më mirë do të ishte nëse ushqimeve si buka dhe sallatat që hani t'ju shtoni vaj liri. Studimet shkencore thonë që mund të përdorni deri në 30 gram vaj liri në ditë sigurt dhe pa efekte anësore.

Çfarë duhet të shikoni kur blini vaj liri?

Është me rëndësi që të blini vaj liri të kualitetit të lartë për shkak se është i cënueshëm ndaj ambientit. Kur blini vaj liri gjeni atë që është në shishe ngjyrë kafeje sepse këto janë më të qëndrueshme ndaj dritës dhe oksigjenit. Gjithashtu sigurohuni që ta fusni në frigorifer për të zgjatur afatin. Vaji i linit merr kohë që të absorbohet në trup para se të shfaqen efektet e plota të dobive shëndetësore që ka, e kjo kohë mund të zgjasë nga disa ditë e deri në gjashtë javë, varësisht nga mirëqenia e përgjithshme a juaj.

Në fund mund t'ju themi: "Fusni vajin e lirit në dietën tuaj dhe shikoni se çfarë bën ajo për ju!" Si gjithmonë, cilësinë maksimale e gjeni në të gjitha dyqanet "Neranxi" dhe pikat e saj në supermarkete.

TË TJERË VAJRA ÇUDIBËRËS PËR SHËNDETIN DHE BUKURINË

VAJ ARGANI

Ky vaj ka veti çudibërëse për ta mbajtur lëkurën të tonifikuar, të bukur dhe gjithmonë të re, është quajtur ndryshe eliksiri i rinisë së përjetshme. Ai ndihmon në kurimin e lëkurës, duke i rikthyer asaj hidratimin, ushqyerjen, mbrojtjen, rigjenerimin, elasticitetin, si dhe përtharjen e plagëve. Gjithashtu, është efikas kundër plakjes së lëkurës, nxit prodhimin e kolagjenit dhe ndihmon në parandalimin e formimit të rrudhave. Ai përmban vitaminë E në sasi të mëdha, tre herë më shumë se vaji i ullirit. I pasur me vitaminë A; acide yndyrore esenciale Omega 3 dhe Omega 6

rigjeneruese e antinflamatore; polifenole kundër rrudhave. Përdorimi: Fytyrë: hidhni një pikë në mëngjes dhe një në darkë për të luftuar formimin e rrudhave dhe ngadalësimin e procesit të plakjes qelizore.
Buzë: mund të përdoret për skrab për rigjenerimin lëkurës së buzëve duke përziere një lugë vaj argani dhe pak sheqer.
Flokë: Për flokë të brishtë, të thatë, të hollë, pa shkëlqim dhe që nuk rriten. Lufton formimin e dy kokave, mjafton të hidhni disa pika mbi duar dhe ta aplikoni me kujdes mbi flokë. Mbajeni një orë më pas lajeni.
Ushqim: Nuk rekomandohet të skuqet, përdoret mbi sallatra, djathra, peshk apo pjata të ftohta. VAJIN E ARGANIT E GJENI NE DYQANET NERANXI.

VAJ ARRE

Vaji i Arrës është i pasur me Omega 3, i pasur me vitamina B1, B2, B3 si dhe me vitaminë E dhe vitaminë C. Ul kolesterolin, redukton nivelin e trigliceridеve. I pasur me selenium, fosfor, magnez, zink, hekur dhe kalcium. Ndihmon në parandalimin e tumoreve malinje. Ka përmbajtje antibakteriale dhe antiinflamatore. Ka shije delikate dhe aromë të këndshme. Përdoret direkt mbi sallata të ndryshme, peshk apo mish në zgarë. Nuk rekomandohet për skuqje sepse i humbasin vlerat ushqyese. Vaji i arrës ka gjetur përdorim të gjerë në mjaft semundje. Ai ka veti antihelmetike (lufton shiritin dhe krimbat që parazitojnë në zorrë). Vaji i arrës përdoret me sukses për kurimin e kallove limvadeniteve, tiroideve dhe apceseve, madje edhe atyre kronike. Për këtë qëllim vaji merret nga goja, ndërsa për semundjet e lëkurës përdoret nga jashtë. Me vaj arre kurohen të gjitha plagët që mbledhin qelb. Ka efekt shumë pozitiv kundër rrudhave. E gjeni ne cdo pike shitje "Neranxi".

VAJ BAJAME

I pasur me vitamina (A, B1, B2, B6 dhe E) dhe minerale si kalciumi, fosofori, potasi, magnezi e hekuri, ai ndikon pozitivisht në shëndet. Për shkak të efekteve të tij lubrifikuese, ai favorizon aktivitetin e zorrëve. Është i pasur me proteina dhe kjo bën që të gjejë përdorim edhe në dietat vegjetariane. Konsumi i rregullt i vaji të bajames ndihmon në zvogëlimin e kolesterolit. Në kozmetikë ai rekomandohet për t'u dhënë shkëlqim e gjallëri flokëve dhe thonjve. E gjeni ne te gjithe dyqanet "Neranxi".

Ushqimet për një lëkurë pa rrudha

Prof. Francesco Bruno, dermatolog në Milano, na tregon se çfarë të hamë për t'i dhënë lëkurës sonë vlerat ushqyesve dhe elementet që i duhen.

Profesori është i njohur si dermatologu i grave të bukura, aktoreve dhe modeleve. Naomi Campbell tha se Bruno e ka shpëtuar atë nga një djegie e lëkurës nga dielli. Edhe Cameron Diaz ka deklaruar se e kz kuruar aknet e saj. Në këtë intervistë ne do të përpiqemi për të gjetur të gjithë mënyrat ndihmëse për të mbajtur lëkurën e bukur.

Profesor Bruno, ne gratë e zakonshme mund të aspirojnë të kemi lëkurën e këtyre divave?
Sekreti i bukurisë së vërtetë është që të përpiqemi të dukemi si asnjë tjetër, e lëre më t'i ngjasojmë një gruaje tjetër, apo edhe më keq, një dive. Ato gjithashtu kanë të metat e tyre më besoni mua ...Rregulli i parë themelor i bukurisë është që të jeni rehat me trupin dhe lëkurën tuaj. Bukuria e vërtetë fillon nga atje ... Çdo grua ka hapësirë të konsiderueshme për përmirësimin kundër plakjes, për të kuruar atë dhe mbi të gjitha për ta parandaluar atë. Ajo fillon nga mënyra e jetesës.

Cilat janë rregullat që duhet të ndjekim?
"Të mos pihet duhani, të ushqyehemi në mënyrën e duhur, të bëjmë stërvitje, dhe të flemë mjaftueshëm"-thotë dermatologu nga Milano -"Ushqimi i duhur ndihmon për të kontrolluar plakjen e lëkurës dhe për të parandaluar rrudhat."

MËNGJESI

"Luftë non-stop "për rrudhat me ushqime që nxisin prodhimin e kolagjenit , për të mbrojtur kapilarët," thotë Bruno.

"Mëngjesi është një burim i energjisë për trupin, por edhe një përqendrim i substancave të dobishme për qëndrueshmërinë e lëkurës: vitamina, enzima, acide yndyrore të pangopura, aktivë antioksidantë, janë në mesin e përbërësve kryesorë të recetave të bukurisë

Relaks dhe lumturi me pak çokollatë

Midis pijeve të mëngjesit një rol të pazëvendësueshëm ka qumështi, i cili nuk është vetëm i pasur me kalcium, i vlefshëm për kockat e fëmijëve dhe të moshuarve, por ai përmban amino acide që stimulojnë prodhimin e kolagjenit, thelbësore për freskinë e lëkurës. Një pjesë e mirë e antioksidantëve të fuqishëm janë të pranishëm në kakao. Në çokollatë gjejmë magnez dhe triptofan, dy aleatë kundër rrudhave si një burim i relaksimit dhe mirëqenies.Çokollata e zezë në veçanti, është e mirë për zemrën. Kakao është zbutës dhe përballon tkurrjen muskulare, ndërsa e dyta është një shenjë paralajmëruese e serotoninës, hormonit të lumturisë.

Mirësia e ëmbël, mjalti

I pasur me sheqer natyror dhe me vitamina, aminoacide, minerale: mjalti i jep një shje të veçantë mëngjësit dhe gjithashtu e bën atë tërheqës.

Hidratim i thellë

Vitaminat A, C dhe B janë një grup që stimulojnë aktivitetin e fibroblasteve, qelizat që prodhojnë kolagjenin. Një kapitull i rëndësishëm është hidratimi, i cili është i lidhur me acide yndyrore omega 3 dhe 6.

Bukë dhe gjalpë: të pazëvendësueshëm
Buka në versionin e plotë është e pasur me krunde, elementet të cilët janë "miq" të flokëve, thonjve, dhe përgjegjës për një ekuilibër të mirë metabolik. Ndër elementët më të rëndësishëm është hekuri, i cili mbart atomet e oksigjenit nga gjaku tek indet dhe zinku, i cili forcon membranat qelizore dhe stimulon sistemin imunitar. Ndërsa gjalpi është ushqimi ndoshta më i pasur më selen, i cili është i njohur si antioxidant dhe vepron në sistemin imunitar.

Farat e luledielit dhe kungullit

Farat e kungullit, ato të luledielit, toni i peshkut, arrat janë të pasura me acide yndyre të cilat janë më se të rëndësishme për qelizat e trupit.Këto acide ndihmojnë në rrjedhjën natyrore të nutrienteve në qelizë si dhe në heqjen e materialeve të tepërta të trupit. Pra, këto lloj ushqimesh specifike ndihmojnë në pastrimin dhe mirëmbajtjen e qelizave të trupit.Fara të ndryshme mund t'i konsumoni dhe në mëngjes, pasi në këtë mënyrë ato ju ndihmojnë të jeni më aktivë duke ju përmirësuar dhe metabolizmin apo ju bëjnë të ndiheni të ngopur, pa konsumuar shumë ushqime të tjera të rënda.Hani produkte të pasura me omega 3 acide, si peshk, farë liri, arra dhe vaj ulliri. Këto yndyra acidike ndihmojnë për lëkurë të tharë sepse janë ndër elementet kryesore të sebumit (yndyrës në lëkurë) – pra e shtojnë yndyrën natyrale të lëkurës.Një tjetër arsye nga dieta që shkakton lëkurë të thatë është përdorimi i tepërt i alkoolit, i cili është një dehidrues famëkeq. Do të ishte i mirëseardhur kontrollimi i pijeve alkoolike dhe pirja e mjaftueshme e ujit – deri në 2 litra në ditë.

20 përfitimet shëndetësore të shafranit

Shafrani (zaferano) përdoret për më shumë se 2500 vjet në Indi, në fillim përdorej si një bojë (ngjyrë).
I njohur gjatë për përparsitë anti-inflamatore të saj, hulumtimi i kohëve të fundit ka zbuluar se shafrani i Indisë është një çudi e natyrës, duke u dëshmuar i dobishëm në trajtimin e gjendjeve të ndryshme shëndetësore nga kanceri deri tek sëmundja e Alzheimer.

Ja 20 arsye pse ta shtoni shafranin e Indisë në dietën tuaj:

1. Është një agjent antiseptik natyral dhe antibakterial, për perdorim në dezinfektim, prerje dhe djegie të lëkurës.
2. Kur kombinohet me lulelakër, ajo ka treguar efekt për të parandaluar kancerin e prostatës dhe për të ndaluar rritjen e kancerit ekzistues të prostatës.
3. Parandalon kancerin e gjirit.
4. Mund të parandalojë Melanomen dhe të shkatrrojë qelizat ekzistuese te melanomes.
5. Redukton rrezikun e leuçemisë tyek fëmijët.
6. Është një detoksifikues natyror i mëlçisë.
7. Mund të parandalojë dhe të ngadalsojë progresin e sëmundjes Alzheimer duke hequr pllakën amyloyde që depozitohet në tru.
8. Mund të parandalojë metastazat që ndodhen në forma të ndryshme të kancerit.
9. Vepron si shumë barna anti-inflamatorë por pa efekte anësore.
10. Jep shpresë në ngadalësimin e progresit të sklerozës së shumëfishtë (multiple) në minj.
11. Eshtë një qetësues natyral dhe frenues i enzimes COX-2 (ciklooksigenazës)
12. Mund të ndihmojë në metabolizmin yndyror dhe rënien në peshë.
13. Është përdorur gjatë në mjekësinë kineze për trajtimin e depresionit.
14. Për shkak të përparsive anti-inflamatore të saj, është përdorur si trajtim natyror për artrit reumatoid dhe artritin.
15. Nxit efektet e Paclitaxel (kemoterapi) dhe redukton efektet e saj anësore.
16. Premton shumë në studimet që janë duke u zhvilluar mbi efektet e shafranit të Indisë në kancerin pankreatik.
17. Studimet vazhdojnë për të treguar efektet pozitive të shafranit të Indisë në mielomen multiple.
18. Është dëshmuar se ndal shtimin e tumorit në enët e gjakut.
19. Shpejton shërimin e plagëve dhe ndihmon në rimodelimin e lëkurës së dëmtuar.
20. Mund të ndihmojë në trajtimin e Psoriasis dhe gjendjet e tjera inflamatore të lëkurës.

Si përdoret

Shafran i Indisë mund të merret si pluhur dhe në ushqime të ndryshme. Pasi të filloni ta përdorni shafranin e Indisë rregullisht, do shihni efektet e saj pozitive.
Një nga mënyrat për ta përdorur në kuzhinë është që të shtoni një majë luge në sallatë. Ajo shton shijen e këndshme dhe i jep sallatës një ngjyrë të pasur të verdhë. Po ashtu mund të pihet me çajra të ndryshme e ngrohtë. Si dhe mund të përdoret si erëz në çdo lloj ushqimi!

Kundërindikimet

Shafrani i Indisë nuk duhet të përdoret nga njerëzit me gurë në tëmth Megjithëse shafrani i Indisë përdoret shpesh nga gratë shtatzëna, është e rëndësishme që të konsultohen para perdorimit me një mjek gjinekolog, pasi që shafrani i Indisë mund të jetë një stimulues i mitrës.

Cilësi maksimale te "Neranxi"

DËSHMI

Gruaja që mposhti kancerin e gjirit me shafran

Pas operacionit të gjirit të saj, Vicky Sewart, 44 vjeç, nuk pranoi të marrë mjekime lidhur me trajtimin e kancerit të gjirit pasi ajo kishte frikë nga efektet anësore që ato japin.Mjekët e këshilluan se po merr një vendim jo të drejtë por ajo ishte e vendosur në vendimin e saj.
Ajo iu nënshtrua një diete ushqimore me shumë pak yndyrë për të ulur nivelet e estrogjenit në trupin e saj duke ngrënë manaferra, luleshtrydhe, rrënjë xhenxhefilli dhe ajo më kryesorja shafran Indie. Pra një dietë kryesisht në fruta. Ajo ishte e bindur se pas leximeve të shumta që kishte bërë, zbuloi se kanceri nga trupi i saj do të eleminohej vetëm

Vicky e shëruar

përmes dietës. Dhe çuditërisht ajo ka filluar një përmirësim të dukshëm ku mjekët tani po presin të bëjnë studimet se ç'po ndodh në trupin e saj përmes marrjes së këtyre ushqimeve pas operacionit.

Recetë me shafran

Rizoto milaneze

Përbërësit për 4 persona
400 gr oriz për rizoto (cilësia maksimale tek dyqanet "Neranxi")
100 gr gjalpë
150 gr djathë Grana (apo djath tjetër kaçkavall të fortë)
1 litër lëng mishi (apo lëng të pregatitur nga koncentrate)
1/2 gotë verë të bardhë
1 qepë të vogël
1 bustinë shafran (cilësia maksimale tek dyqanet "Neranxi")

Fillimisht vendosim lëngun e mishit të ziejë në një tenxhere të cilën duhet ta mbajmë gjithmonë në vlim. Në mungesë të tij, mund të përdorim 2 kuba koncentrate viçi të cilat i kemi shkrirë në 1 litër ujë.
Në një tigan të madh kaurdisim qepën e grirë hollë me gjysmën e gjalpit (gjalpi duhet vetëm të shkrijë dhe jo të skuqet) në zjarr të avashtë, duke i përzierë herë pas here me një lugë druri. Shtojmë orizin dhe vazhdojmë përzierjen derisa ai ta ketë thithur komplet gjalpin. Pas kësaj, në zjarr të fortë, e shuajmë përbërjen me verë të bardhë të cilën e lëmë të avullojë plotësisht. Shtojmë dy garuzhde lëng mishi, e përziejmë dhe e lëmë derisa orizi ta ketë thithur komplet, pas kësaj shtojmë 2 garuzhde të tjera e kështu me rradhë derisa të përfundojë koha e gatimit. Në gjysmën e kësaj kohe, tresim shafranin në pak lëng mishi dhe ia shtojmë orizit duke e përzierë mirë në mënyrë që ai të "ngjyroset" uniformë. Kur orizi të ketë arritur butësinë e dëshiruar, e heqim nga zjarri, e spërkasim me djathin grana të grirë dhe i shtojmë pjesën tjetër të gjalpit. Përpara se ta servirim nëpër pjata, është mirë ta lëmë të pushojë për rreth 5 minuta me kapak të mbyllur në mënyrë që të marrë shije.

Këshillë:

Kur pregatisim rizoton me shafran, duhet që vera me të cilën do të shuajmë orizin të jetë në temperaturë ambienti, në mënyrë që të mos bllokojë gatimin. E njëjta gjë vlen edhe për lëngun e mishit, i cili duhet të jetë gjithmonë në vlim që të mos ngadalësojë gatimin gjatë çdo garuzhdeje. Gjithashtu, për të kriposur orizin, mjafton që t'i shtojmë kripë lëngut të mishit të cilin ia hedhim gradualisht. Ju bëftë mirë!

Soja, kokrra e mrekullisë

Sekreti i jetëgjatësisë së orientalëve që e përdorin prej 5000 vjetësh, qëndron tek kokrra magjike

Më shumë se një miliard njerëz çdo ditë konsumojnë një burim proteinash, që tani po fillon të zbulohet në Perëndim, djathë soje (tofu), i prodhuar nga soja, një nga ushqimet më të pasura e më të lira në botë. Për mijëra vjet, popujt e vendeve të Lindjes kanë ngrënë sojë dhe kjo mund të jetë një nga sekretet e jetëgjatësisë së tyre, durimit e formës së shkëlqyer të lëkurës. Soja është quajtur në mënyra të ndryshme "bima magjike", "diamantet e verdhë", "kokrra e mrekullisë", "ar nga toka" dhe "mish që rritet në bimët kacavjerrëse", për shkak të përmbajtjes së lartë me proteina dhe pasurisë me vitamina e minerale. Kokrrat e sojës përmbajnë dy herë më shumë proteina nga e njëjta sasi peshe mishi, me të gjitha 8 aminoacidet bazë në raportet e duhura. Shumë proteina mishi kanë mungesa në një ose më shumë aminoacidet bazë, si rrjedhim e bëjnë një pjesë të mirë të proteinave të mishit të papërdorshme. Proteina e sojës, si rrjedhim, përthithet më mirë në rrugët e tretjes dhe ndryshe nga mishi, nuk përmban yndyra të rënda, karbohidrate, ose kalori të larta, përbërës që formojnë kolesterol, gjurmë të acidit urik, kimikate, ose sëmundje kafshësh të infektuara. Për më tepër, kokrrat e sojës përmbajnë më shumë vitaminë B se çdo ushqim tjetër bimor - më shumë sesa duhet për nevojat e përditshme dhe janë të pasura me vitamina A dhe D.

Studiuesit kanë gjetur sekretin e kokrrës së sojës dhe kanë zbuluar përbërësin e saj magjik që të rinon: lecitina.

Ajo luan një rol vendimtar në nxitjen e metabolizmit në të gjitha qelizat e trupit: rrit kujtesën dhe fuqinë mendore, duke ushqyer qelizat e trurit e të nervave, forcon gjëndrat dhe rigjeneron indet e trupit, përmirëson qarkullimin e gjakut dhe frymëmarrjen, forcon kockat dhe rrit rezistencën ndaj dëmtimeve. Në rastet e lodhjes nervore, ose mungesës së energjisë, lecitina e kokrrave të sojës mund të

rivendosë energjinë dhe fuqinë e humbur. Tashmë, shumë e më shumë perëndimorë po e kuptojnë atë që orientalët e kanë ditur për shekuj me radhë, që kokrrat e sojës, të pasura me lecitinë, rrisin fuqinë dhe durueshmërinë, shkathtësinë dhe elasticitetin, rininë e gjallërinë. Dhe për më tepër, soja është më ekonomike, për shkak të çmimeve në rritje të mishit, amvisat, kompanitë dhe madje edhe qeveritë po fillojnë të nxjerrin në dritë studime, ku vihen në dukje cilësitë e saj.

Soja burim vitaminash A dhe B të domosdoshme për shumë funksione të organizmit

Ashtu si vitamina B3, vitamina B1 është gjithashtu e domosdoshme për të ndihmuar trupin që të prodhojë energji nga ushqimet që hamë dhe mungesa e saj gjithashtu do të rezultojë në lodhje dhe rraskapitje. Vitamina B1 rregullon tensionin e gjakut dhe ndihmon në ruajtjen e harmonisë metabolike të trupit. Një mungesë e saj prodhon acide helmuese, të cilat dëmtojnë trurin dhe qelizat nervore. Vullnetarët, të cilët morën një dietë që kishte mungesë në vitaminën B1, u acaruan, filluan të harronin dhe ndiheshin depresivë. Me kalimin e kohës, ata zhvilluan shenja lodhjeje, pagjumësi, rrahje të zemrës, kapsllëk dhe probleme të tjera të tretjes, neuritis, anemi dhe tension i ulët i gjakut. Ata kishin dhimbje koke të tmerrshme, të përziera e vjellje dhe ishin kaq të rraskapitur, saqë nuk ishin në gjendje të punonin. Brenda pak orësh, pasi atyre iu dha vitaminë B1, lodhja dhe depresioni u zhduk dhe ata u bënë energjikë, gazmorë e aktivë.

Vitamina A është e rëndësishme për sytë; një mungesë e lehtë dobëson shikimin. Një simptomë e zakonshme e mungesës së vitaminës A është "verbimi i natës" dhe lodhja e shpeshtë e syve. Ata që punojnë në dritë të fortë, apo të dobët, ose që lexojnë, apo qepin për një kohë të gjatë, kanë nevojë për shumë vitaminë A në ushqimin e tyre, në rast të kundërt do të kemi dobësim të shikimit. Vitamina A është gjithashtu e domosdoshme për lëkurë dhe flokë të shëndetshëm; pamjaftueshmëria e saj mund të shkaktojë puçrra, zbokth, lëkurë të tharë ose të ashpër, flokë të thatë e të prishur, si dhe thonj të çarë. Burimi më i mirë i vitaminës A mbetet soja.

Izoflavonet e sojës, kundër menopauzës

Izoflavonet e sojës janë substanca të nxjerra nga proteinat e saj dhe, siç e thamë, kanë një strukturë të ngjashme me estrogjenet, madje imitojnë edhe veprimet fiziologjike. Studimi i këtyre substancave dhe aplikacioni terapeutik, u përforcuan nga fakti se gratë aziatike kanë pak probleme të lidhura me menopauzën. Duke studiuar ndryshimet në regjimet ushqimore të grave aziatike me ato perëndimore, u arrit në përfundimin që te gratë e vendeve të lindjes dhe sidomos te japonezet, një ushqim më i pasur me sojë përcakton një përshtatje më të mirë ndaj çekuilibrimit hormonal që krijohet në menopauzë. Studimet krahasuese kanë treguar se me rreth tre muaj terapi me izoflavone, vihen re përmirësime të dukshme të simptomave, ndërsa efektet e para pozitive nisin të duken pas një muaji. Dozat e rekomanduara variojnë nga 60 në 80 miligramë në ditë, ku një sasi e tillë mund të merret gjatë gjithë ditës. Sasia ditore e izoflavoneve që duhen marrë mund të zëvendësohet me 60 gramë sojë, ose 40 gramë proteina soje. Por, duhet të kemi kujdes, sepse përdorimi i tyre gjatë shtatzënisë nuk është i këshillueshëm.

Kanceri i gjirit

Një studim i rëndësishëm i realizuar në Singapor tregoi se gratë që konsumojnë produkte soje kanë më pak mundësi për t'u prekur nga kanceri i gjirit, se sa ato që nuk i përdorin fare. Gratë aziatike, ku dieta tipike është me bazë soje, kanë një përqindje të tumoreve të gjirit shumë më të ulët në krahasim me ato perëndimore. Studimet, përfshi edhe ato të laboratorit, kanë treguar se janë pikërisht izoflavonet që pengojnë rritjen e qelizave tumorale të gjirit.

Kolesteroli

Janë me dhjetëra studimet që e vënë theksin te vetitë e sojës për të ulur nivelet e larta të kolesterolit në gjak. Ajo pengon oksidimin e LDL-së dhe neutralizon "radikalet e lira" në pllakëzat e gjakut.

Qumësht, kos, djath, biskota, akullore, vaj etj, të gjitha me sojë nga "Valsoia", i gjeni tek "Neranxi"

Proteinat

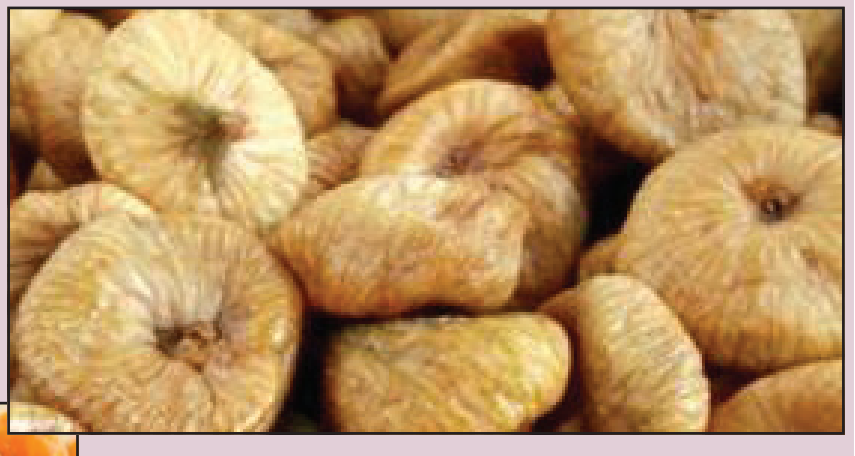
Meqenëse shumë shkencëtarë po thonë që pjesa më e madhe e nevojave të ardhshme për ushqim do të plotësohet nga proteinat e bimëve, shumë vende perëndimore aktualisht po financojnë projekte kërkimore për të zhvilluar proteina të shijshme, të bazuara te perimet të prodhuara nga mielli i sojës. Por popujt e Azisë janë më përpara se të tjerët në këtë drejtim, pasi ata kanë arritur të nxjerrin proteina të shkëlqyera nga soja që prej mijëra vjetësh. Janë gjithmonë e më të shumta studimet epidemiologjike që tregojnë për reduktimin e rasteve të tumorit në zorrën e trashë, të gjirit e prostatës në popullsinë aziatike. Arsyeja? Dieta e këtyre kombeve është shumë e pasur me sojë

Dieta

Vetëm në Shtetet e Bashkuara rreth 35 për qind e vdekjeve të shkaktuara nga kanceri mund të evitoheshin falë një diete të përshtatshme. Soja është me siguri një nga ushqimet që garantojnë një jetë të gjatë e të shëndetshme

Fiku i thatë, domosdoshmëri e shëndetit tonë

Studimet e bëra kanë vërtetuar se fiku i thatë përmban një përqindje të lartë lëndësh ushqyese dhe vitamina. Është bërë e qartë se fiku është një frut kalorik që ekuilibron e shmang aciditetin e trupit të njeriut. Përmban shumë karbohidrate, mbi 73%, albumina 2% dhe 3,1% yndyra. Është i pasur me burime natyrale të vitaminave A, B, C dhe përmban një përqindje të pasur e të lartë të lëndëve ushqyese, sidomos elementet hekur, kalcium, bakër, fosfor, klor dhe magnez. Në 100 gr. fiq gjenden 270 kalori. Në aspektin kurativ fiku është i dobishëm, e shërues i sëmundjeve të aparatit tretës, kapsllëkut, sëmundjet e gojës e mishit të dhëmbëve. Është vërtetuar shkencërisht se lëngu që përftohet nga zierja e fikut të thatë ndihmon në pastrimin e gjakut. Po të konsumohet esëll konsiderohet si një medikament i mrekullueshëm për rastet e kapsllëkut



të përkohshëm, sepse përmban lëndë pastruese. Ngrënia e fiqve të thatë shëron zërin e ngjizur, u bën mirë mushkërive dhe fytit, ripërtërin mëlçinë dhe shpretkën, pastron gëlbazën etj. Fiqtë janë më efiaksë për shëndetin, kur hahen me arra dhe bajame. Fiku i thatë parandalon rënien e flokëve dhe mënjanon erën e rëndë të gojës.

Shumëllojshmëri dhe cilësi maksimale frutash të thata, vetëm tek dyqanet dhe pikat e supermarketeve "Neranxi"

Uthulla balsamike tradicionale, një investim 12 vjeçar për të sjellë shije dhe vlera ushqyese

Termi aceto balsamiko është përdorur për të bërë diferencën nga produktet e tjera të ngjashme dhe për të treguar se kjo lloj uthulle prodhohet në zonën e Reggio Emilias dhe në Modena. Si prodhohet uthulla balsamike? Është shumë e rëndësishme që të dalloni uthullën balsamike nga ajo tradicionale. Për të prodhuar një uthull balsamike të zakonshme, merret një uthull e zakonshme të cilës i shtohet një përqindje uthulle balsamike të vjetruar të paktën 10 vite e cila i jep aromë dhe shije produktit. Më pas kjo uthull lihet të fermentohet ku amalgamohen dy uthullat bashkë. Ndërsa uthulla balsamike e Modenas dhe Reggio Emilias ka një traditë përpunimi të lashtë që fillon që me zgjedhjen e rrushit e deri tek vjetrimi i uthullës për të paktën 12 vite. Për të prodhuar këtë uthull bëhet fermentimi alkolik, oksidimi acetik edhe vjetrimi. Një kuintal rrush nxjerr 30 litra uthull balsamike tradicionale.

Si përdoret uthulla balsamike në kuzhinë

Ka një aromë të rafinuar, unike dhe një ngyrë me shumë dritë dhe shumë të veccantë. Pikërisht për këto karakteristika, gjen shumë përdorim në kuzhinë. Mund të shijohet si aperitiv me lugë, hidhet në oriz dhe natyrisht në sallatat e freskëta. Është shumë e mirë për t'i dhënë shije mishrave, djathrave të stazhionuar, jeshilllëqeve dhe omëletave të ndryshme...Por mos u çudisni, kombinohen perfekt edhe me lulleshtrydhe madje edhe në akullore. Meqenëse thamë që garancia e cilësisë së kësaj uthulle eshtë zona e Reggio Emilias dhe Modenas, Kompania "Neranxi" ka sjellë nga këto zona uthullën e Modenas të kompanisë prestigjioze "Toschi". Një mrekulli në cilësi dhe shije dhe shumë opsione për të zgjedhur në gamën e gjerë të produkteve që propozon "Toschi". Për të gjithë ata që nuk e kanë provuar akoma, iu a këshillojmë për të kuptuar se kush është aceto balsamike tradicionale.

Kuzhina në kushtet e shtëpisë

Receta për fokaçën e butë

Kjo fokaçë do t'ju bëjë për vete me butësinë e saj, aromën e vajit të ullirit, por edhe për faktin se realizohet shumë lehtë. Sekreti qëndron në faktin se nuk duhet të punohet brumi. Përbërësit vendosen në një tas dhe thjesht përzihen me një lugë. Më poshtë keni përbërësit dhe realizimin e saj.

Përbërësit:

Për një tepsi 30 x 30 cm

250 gr miell CIABATA NUCLEO 10% IRCA (tek "Neranxi")

250 g miell LINJA BLU TANDOI (tek "Neranxi")

15 g maja birre e freskët

300 ml ujë në temperaturë ambienti

2 lugë vaj ullri NUTRIA (tek "Neranxi")

10 g kripë

Për salamoian:

65 ml ujë në temperaturë ambienti

65 g vaj ulliri NUTRIA (tek "Neranxi")

20 g kripë

Përgatitja

Për të përgatitur një fokaçe të butë, në fillim duhet të përgatisim salamoiën. Vendosim ujin, vajin dhe kripën në një gotë. I trazojmë mirë me një pirun derisa të marrim një përbërje kremoze me ngjyrë jeshile të çelët të unifikuar.

Shkrijmë majanë e birrës në pak ujë; përziejmë mirë dy llojet e miellrave me kripë, i vendosim në një tas. I shtojmë miellit majanë e birrës të shkrirë në ujë, vajin dhe ujin e mbetur, aq sa ç'mjafton për të bërë një brum të butë. Nuk ka nevojë ta punoni brumin, vetëm përzijeni mirë me një lugë dhe shumë shpejt. Mbasi të mbaroni me përzierjen lyeni sipërfaqen me pak vaj dhe lëreni të pushojë. duke e mbuluar kapakun me një garzë për rreth 10 minuta.

Vendosni në tepsi një kartë kuzhine dhe hidhni brumin. Lyeni përsëri sipërfaqen e brumit me pak vaj dhe lërëni të pushojë në tepsi për 10 minuta të tjera. Duke përdorur majat e gishtave dhe duke u nisur nga qendra, shtrini lehtë brumin e fokaçës, me delikatesë dhe pa prishur topthat e ajrit të krijuara në brum. Lëreni të pushojë më pas për 20 minuta të tjera.

Mbas kësaj, me majat e gishtave bëni disa vrima të thella dhe hidhni salamoiën duke e ndihmuar shpëndarjen e saj mbi brumë edhe me një lugë.

Futeni në furrë 220 gradë të nxehur më parë dhe lëreni aty për 20 minuta.

Fokaçia juaj e butë është gati; mund ta ftohni dhe ta ndani në copa ose e lini derisa të vaket dhe i hidhni copa proshute krudo sipër. Nxehtësia do të shkrijë ngadalë yndyrën e proshutës dhe gjithçka merr shije shumë të mirë.

NERANXI®

INSTITUTI KULINAR NERANXI

SHKOLLA PROFESIONALE E KUZHINËS DHE E PASTIÇERISË

Receta kuzhine nga specialistët e "Institutit Kulinar Neranxi"

Llazanja me arra

Përbërësit për katër persona: 100 gr mocarela, 100 gr djath kaçkavall, 200 gr djath asiago**,** 300 gr lazanja, 40 gr gjalp, 300 ml beshamelë, 50 ml salcë arrash, 40 gr arrë e qëruar, 50 gr parmigiano pluhur.

Përgatitja 1 orë e 30 minuta
Vendosni në mikser mocarelën, kaçkavallin dhe asiagon dhe grijeni trashë. Hidhni lazanjat në ujë të valuar, zijini al dente e më pas shtrijini në një tepsi. Hidhni sipër një shtresë beshamelë dhe salcë arrash, djath të grirë, arrat e thërrmuara dhe parmigiano. Kështu veproni edhe me shtresën e dytë të lazanjave deri sa të mbarohen përbërësit. Përfundojeni me lazanja, beshamelë, salcë arrash, arra të thërrmuara, parmigiano dhe gjalp. Vendoseni në furrë 200 gradë celcius për 20 minuta dhe shërbejeni menjëherë.

Sekrete të vogla kuzhine nga specialistët e I.K. "Neranxi"

Pureja me patate të reja nuk bëhet e shijshme, pasi ato përmbajnë amidon.

Për të pastruar makinën e mishit gjatë grirjes së mishit me dhjam, grihen në fillim 2-3 kokrra patate pastaj lahet.

Për të hequr erën e rëndë të termusit, ai duhet të shpërlahet me ujë dhe uthull.

Për të ruajtur qumështin 2-3 ditë, ai duhet të zihet një herë në mëngjes e një herë në darkë e të lihet të ftohet në enë të hapur.

Që mishi gjatë skuqjes të krijojë një kore të bukur në sipërfaqe, ai duhet të fërkohet më parë me një pecetë.

Perimet ruhen të freskëta për disa ditë vetëm nëse mbështillen me pecetë të lagur.

Gjel me bajame

Përbërësit: 600 gr mish gjeli, 200 gr bajame, 100 gr fistikë, kripë, piper,

Përgatitja: 15 minuta
Vendosni për të ngrohur në një tenxhere, pak ujë. Kur të ziejë, hidhni bajamet, lërini për një minutë, më pas kullojini dhe hiqini lëkurën. Grijini trashë. Në një tigan ngrohni pak vaj, hidhni gjelin që e keni zier më parë, lëreni të skuqet mirë nga njëra anë, shtojini bajamet dhe kthejeni të skuqet nga ana tjetër. Shërbejeni të ngrohtë me kripër, piper e fistika sipër.

Informacion shtesë: Bajamet janë një burim ushqimor i pakrahasueshëm, të pasura me proteina, yndyrna insaturi, vitamina B kompleks, vitaminë E, hekur, potas, magnez dhe bakër.

Si të përgatisim vaj pikant

Merrni specat e thatë djegës, vendosini në një kavanoz dhe mbulojini me vaj ulliri. Më pas mbylleni kapakun. Kavanozi duhet të rrijë tre ose katër javë i mbyllur në një vend të errët. Sipas shijes mund të hidhni edhe copa hudhre, por dhe rozmarinë. Mos harroni që herë pas here të tundni kavanozin. Kur mbaron koha e konservmit, bëhet kullimi i vajit duke eleminuar specat dhe çdo erëz tjetër që keni futur brenda dhe e keni gati për përdorim.