KORRIERI i SHËNDETIT

Falas

Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit

Nr.4

NERANXI

Gjithçka që duhet të dini për vlerat ushqyese dhe mënyrat e gatimit. I gjeni tek “Neranxi”

faqe 2-3

Farat e Chia-s, sekreti i jetëgjatësisë dhe mirëqënies

Qumështi i bajames, një alternativë e shëndetshme në kuzhinë dhe kozmetikë

faqe 6

5 Dobi mahnitëse të erëzave për të parandaluar dhe shëruar sëmundje

Si ta njihni vajin cilësor te ullirit?

Shkenca pohon: stikat, aleati më i mirë për të luftuar impotencën

Ato që nuk dini për akulloren dhe si të zgjedhni atë të duhurën

faqe 5

&

Disa ide për të rënë në peshë

DIETA E QUMËSHTIT

faqe7

NERANXI

Kompania “Neranxi” - Adresa: Autostrada Tiranë - Durrës, km 7, Yrshek Tiranë:
Tel: 0424065500; 0424065501; Fax; +35548200419; e-mail: neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al

Risi tek... NERANXI

Farat e Chias, ushqimi i mrekullive për të jetuar gjatë dhe shëndetshëm

Nga Omega 3 tek vitaminat, proteinat e kripërat minerale, tek antioksidantët dhe aminiacidet. Ja si mund të investoni për shëndetin tuaj me pak shpenzime dhe shumë benefite

Farat e chias janë një ushqim me vlera ushqyese të jashtëzakonshme. Ajo përmban makroushqyes dhe mikroushqyes në sasi të mëdha, sidomos po të kemi parasysh përmasat e vogla të farës. Përsa i përket makroushqyesve, tek kjo farë nuk mungon asgjë. Ajo është një serbator karbohidratësh, proteinash dhe lipidesh, me fibra lehtësisht të tretshme. Tek fara e Chias gjenden të gjitha aminoacidet, përfshirë ato esencialet, pra ato aminoacide të cilat trupi njerëzor nuk arrin t’i sintetizojë, prandaj është e nevojshme të merren nëpërmjet ushqimit. Prandaj dhe Chia është një ushqim i mirë për sportistët, për të ndihmuar në rritjen e masës muskulare dhe për të përmirësuar performancën. Farat e Chias kanë një tregues glicemik të ulët prandaj këshillohen për diabetikët. Një nga vlerat e tjera të Chias është përmbajtja e acideve yndyrore Omega 3, 6, 9. Ashtu siç theksohet, jo të gjithë yndyrnat janë të këqija, ekziston një lloj që janë të mira, si Omega 3, të cilat jo vetëm që nuk janë të rrezikshme për organizmin, por i sjellin asaj vetëm gjëra pozitive. Ja të rendisim disa benefite: ul kolesterolin e keq dhe tregliceridet në gjak, rrit kolesterolin e mirë, lufton infeksionet, janë ndërtuesit kryesor të membranës qelizore sidomos për qelizar nervore. Farat e Chias përmbajnë Omega 3 më shumë se farat e linit dhe tetë herë më shumë se salmoni i cili renditet si një nga ushqimet më të pasur me acide yndyrore. Farat e chias kanë një përbërje të lartë fibrash dhe janë në gjendje që të absorbojnë një sasi uji 9 herë më të madhe se pesha e tyre. Duke absorbuar ujë, ato formojnë një xhel e cila grumbullon skorie dhe toksina që janë mbledhur në stomak, i trasformon në feçe dhe i eleminon nga trupi, duke përmirësuar problemet e kapsllëkut dhe zorrët e irrituara. Chia gjatë konsumimit të krijon idenë e ngopjes dhe si e tillë është shumë efikase në dietat e dobësimit. Përveç të tjerave, ky ushqim që kthehet në xhel në stomak bën që të rrëshqasë lehtë në muret e stomakut dhe nuk shkakton asnjë dëm. Një tjetër aspekt ushqyes për tu nënvizuar është prezenca e antioksidantëve në këto fara, pra disa molekula të cilat luftojnë radikalet e lira dhe stresin. Farat e Chias janë një ushqim multimineral, mjafton të mendosh që përmban dy herë më shumë potas se banania, 15 herë më shumë magnes se brokoli, pesë herë më shumë kalcium se qumështi, tre herë më shumë hekur se spinaqi, dhe pastaj përmban akoma oligoelementë të tjerë shumë të rëndësishëm si: manganez, zink, fosfor, fosfor dhe pak prezencë sodium dhe si e tillë mund të konsumohet edhe nga individë me probleme ipertensioni.

Shkencëtarët konfirmojnë se farat e Chias janë burimi më ekonomik i Omega 3 në botë. Mund të zëvendësojë vajin e peshkut sepse:

- është më ekonomik
- ka më shumë përqendrim të vajit
- nuk ka asnjë aromë
- nuk ka shije të pakëndshme, përkundrazi.

Vitaminat dhe kripërat minerale

7 herë më shumë vitaminë C se portokalli.
5 herë më shumë kalcium se qumështi.
3 herë më shumë hekur se spinaqi.
2 herë më shumë potas se banania.
15 herë më shumë magnez se brokoli.
Duke patur një sasi të madhe vitaminash dhe kriprash minerale, ai është një integrator ushqimor natyral.

ANTIOKSIDUESIT

4 herë më shumë antioksidues se mirtili kanë farat magjike të chias.

Receta të shijshme me farat e Chias

Risi tek... NERANXI

Polenta me farat e chias

Përbërësit:
Gjysëm filxhani çaji miell misri
2 filxhanë çaji qumësht
2 lugë fara chia
Një lugë gjalp kikiriku
Një bustinë maja ushqimore

Ngrohni furrën në 200 gradë celcius. Fusni në frulator dhe përzieni miellin e misrit, qumështin dhe farat e chias duke i kalaur më pas në një tenxhere. Më pas vendoseni të zihet. Ulni zjarrin në nivele mesatare duke vijuar ta përzieni për rreth 10 minuta. Kur përbërja bëhet e trashë dhe kremoze hiqeni nga zjarri. Shtoni gjalpin e kikirikut dhe majanë. Transferojeni polenën në një tepsi ose stampë. Piqeni në furrë për 40 minuta. Polenta juaj do të jetë gati për tu shërbyer.

Krokantino kajsie dhe lajthie me chia

Përbërësit
300 gram tërshërë e imët
120 gr lajthi të grira trashë
100 gr miell arrë kokosi
60 gr fara luledielli
30 gr fara chia
1 luge e gjysëm kanellë
1/3 e filxhanit me mjaltë e nxehur
2 lugë vaj ulliri Nutria
100 gr rrush i thatë
100 gr kajsi të thata të ndara në kuba

Ngroheni paraprakisht furrën në 160 gradë celcius. Bashkoni të gjithë përbërësit në një tas të madh, përveç rrushit te thatë dhe kajsisë. Vendoseni përbërjen në një tepsi furre të lyer me gjalpë më parë. Piqeni në furrë për 25 minuta deri kur përbërja të ketë marrë ngjyrë të kuqe dhe pamje krokante. Gjatë pjekjes përzijeni shpesh. Në fund shtoni rrushin dhe kajsitë e thata dhe gjithçka është gati.

Muffin dhe perime & chia

Përbërësit
4 kunguj të vegjël
1 karrotë e mesme
1 pras i vogël
180 g miell
1 bustinë maja për tortat e kripura
120 gr qumësht Inza
80 gr vaj ulliri Nutria
3 vezë
30 gr djath parmigiano i grirë
Kripë, piper, paprikë e ëmbël.
Fara të chias

Prini zarzavadet me copa ose rrethore. Vendosini në tenxhere për t'i zier me pak kripë dhe vendosni kapakun. Ndërkohë në një tas vendosni vezët, djathin, vajin dhe qumështin, kripën, pipërin dhe paprikën e ëmbël dhe përzijini mirë me frustë. Në një tjetër tas përzieni miellin dhe majanë dhe kur zarzavadet të jenë bërë bashkojini me të. Përzieni edhe pjesën tjetër dhe shtrijeni në një tepsi ose stampë duke i hedhur sipër farat e chias. Piqeni në furrë në temperaturë 180 gradë celcius për 15 minuta.

Dobësohuni me Chia

Specialistët e ushqimit dhe dietologët këshillojnë që farat e Chias të përdoren masivisht nga të gjithë ata që duan të humbin peshë, sepse Chia ka aftësi të rrisë disa herë volumin e saj dhe jep ndjesinë e ngopjes.

Përdorimi i thjeshtë i Chias

Shto farat e Chias në çaj

Hidh 15 g fara chia në 250 g çaj ose në çfarëdo lloji tjetër pijeje të nxehtë ose të ftohtë. Lëre të pushojë për pak minuta në mënyrë që farat të absorbojnë ujin, duke e bërë kështu pijen tuaj pak më të trashë.

Grijini farat e Chias në makinë grirëse dhe përdoreni si miell

Përdorni robotin e kuzhinës ose një frulator për të grirë farat e Chias, por edhe një mulli kafeje. Më pas mund ta përdorni normalisht në vend të miellit, në çdo recetë (bukë, ëmbëlsirë etj).

Bashkoni farat e Chias me kos

Në mëngjes ju mund të bëni diçka ndryshe, Hidhni në kos me tërshërë farat e Chias, por dhe në çdo pjatë tjetër të kripur. Por mund ta bashkoni edhe me gjizën, gjalpin e lajthive, përdoreni në toste etj.

Chia ka 18 aminoacide, përfshirë të gjitha ato esencialet

Aminoacidet janë shumë të nevojshme për trupin, mungesa e tyre shkakton lodhje, lëkurë të thatë, defiçite imunitare, sterilitet, vonesë në rritje për fëmijët. Organizmi nuk arrin të prodhojë acide yndyrore esenciale, prandaj dhe ato duhen marrë nga ushqimet.

Acidet Omega 3 ruajnë trurin nga shqetësimet dhe shpërqendrimi. Një studim i publikuar nga Nutrition journal tregon se po të konsumosh 2,5 gr Omega 3 në ditë, përmirëson funksionin e neurotransmetuesve, komunikimin mes qelizave të trurit dhe sidomos rrit përqendrimin.

- Gjithashtu Omega 3 eviton akumulimin e yndyrnave të rrezikshme që bllokojnë arteriet.
- Mbron sistemin kardiovaskular, gjakun, e bën më fluid prezencën e yndyrnave të këqija, duke bërë që zemra të punojë më mirë dhe duke larguar rrezikun e koronateve, ipertensionit, arteriosklerozës dhe trombozës.
- Rrit imunitetin dhe forcon mbrojtjen e lëkurës.
- Largon infeksionet, dhe problemet me asmat dhe arteriet reumatoide.
- Favorizon gjallërinë e qelizave të sistemit nervor qendror me funksione antidepresive.
- Janë ushqime antikancerogjene.

5 Dobi mahnitëse të erëzave për të parandaluar dhe shëruar sëmundje

Erëzat nuk janë thjesht diçka që i shtohen ushqimeve pa shije për ta bërë më të pëlqyeshme. E vërtetë është se me erëza mund t'i shtosh shije ushqimeve pa i shtuar yndyrë, sheqer apo kripë. Por nëse flasim për përmirësim të shëndetit, sigurisht se erëzat nuk janë gjëja e parë që ju bie në mend, apo jo? Epo ja që ndoshta do të befasoheni nga këto 5 dobi shëndetësore të erëzave. Shumica e erëzave janë tejet të lira për t'i blerë dhe të gatshme për tu hedhur në ushqimin tuaj.

1. Përforcues të antioksiduesve

Antioksiduesit janë substanca që mbrojnë qelizat nga radikalët e lirë e që më së shumti gjenden në fruta dhe perime. Radikalët e lirë janë molekula që prodhohen gjatë procesit metabolik të trupit tuaj. Radikalët e lirë dëmtojnë membranën e qelizave dhe nxisin qelizat kancerogjene. Antioksiduesit thjesht anulojnë efektin e radikalëve të lirë dhe eliminojnë kërcënimin. Kanella është plot me antioksidues. Vetëm një lugë çaji ka sasi të njëjtë sa një gjysmë filxhani me boronica. Rigoni nga të gjitha barishtet ka dendësinë më të lartë të antioksiduesve.

2 Luftues kanceri

Disa barëra dhe erëza si shafrani indian, janë luftues kanceri. Një substancë e quajtur polifenol kurkumin, ka treguar se është në gjendje të ngadalësojë apo krejtësisht ta ndalojë zhvillimin e qelizave që shkaktojnë kancerin e melanomës. Mund të parandalojë edhe kancerë tjerë si kanceri i gjirit, prostatës dhe leuçemisë. Shafrani është një erëz Indiane që shkon shumë me oriz. Disa erëza të tjera luftuese të kancerit janë rozmarina dhe piperi kuq. Piperi kuq ka një substancë që quhet kapsaicin që është anti-inflamator dhe gjithashtu ka efekte antioksiduese. Kjo substancë gjithashtu gjendet edhe në speca djegës dhe tek speci i kuq.

3. Janë agjent anti-inflamator

Inflamacioni ose infeksioni është i njohur si paraprijës i shumë sëmundjeve kronike duke përfshirë këtu edhe sëmundjen e zemrës, alergjitë dhe sëmundje të tjera. Hudhra e thatë, selinoja, arrëmyshku dhe xhinxheri janë disa prej erëzave që ndihmojnë në shërim të inflamacionit në trup.

4. Ulin rreziqet nga sëmundjet e zemrës

Një erëz e quajtur kardamom është parë se ul tensionin e gjakut dhe rrit nivelet antioksiduese. Është lëvizje e mençur nëse zëvendësoni kripën e kuzhinës me erëza për t'i dhënë shije ushqimit. Në këtë mënyrë ju do të ulni konsumin e sodiumit (kripës) dhe dukshëm zvogëloni rrezikun ndaj sëmundjes së zemrës dhe tensionit të lartë të gjakut.

Shpresojmë se këto 5 dobi shendetësore të erëzave ju kanë binidur që të eksperimentoni me to në ushqimet që përgatisni. Ushqimi juaj sigurisht se do të ketë shije shumë më të mirë se sa do kishte me kripë apo sheqer dhe të stërmbushur me kalori. Dhe mos harroni, të gjithë gamën e erëzave, me cilësi maksimale, do ta gjeni tek dyqanet "Neranxi".

5. Zvoglojnë peshën trupore

Hulumtimet sugjerojnë se disa erëza si specat djegës përforcojnë metabolizmin dhe promovojnë ndjesinë e ngopjes (ndjehesh i ngopur). Kjo do të thotë se do të djegësh më shumë kalori dhe njëkohësisht do hash më pak. Një përzierje e quajtur dihidrokapsiat që gjendet në speca djegës, nxit djegien e dhjamit për ta kthyer në energji nëse hahet disa herë në ditë.

Si ta njihni vajin cilësor te ullirit?

Nëse blini vaj ulliri, provoni shijen, do ta njihni sipas një ndjesie lehtësisht të ithët. Po ashtu, mundeni pak vaj ta spërkatni në pëllëmbë dhe t'i merrni erë, duhet të ndjeni aromën e ullinjve ose të barit. Vaji i ullirit, përbën një formulë shëndeti, jetëgjatësie dhe nuk duhet t'i mungojë dietës suaj ditore. Vaji ekstra i virgjër fitohet pas shtypjes së parë të ullinjve dhe nuk mund ta ketë aciditetin më të lartë se 0,8 për qind. Gjatë përzgjedhjes përqendrohuni në vajrat që e kanë aciditetin më të vogël se 0,5 për qind. Vetëm kështu do të jeni të sigurt që ullinjtë janë shtypur menjëherë pas vjeljes. Nëse e thithni nëpër dhëmbë, vaji i keq do të zbulojë shijen e metalit ose atë që të kujton yndyrën e nxehur. Armiku më i madh i vajit të ullirit janë nxehtësia dhe drita, sepse shkaktojnë prishjen e shpejtë. Kërkoni vaj në shishe sa më të errëta dhe për të parandaluar prishjen e shpejtë, një pjesë të vajit vendoseni në një shishe më të vogël dhe ruajeni në dollap sa më larg nga burimet e nxehtësisë. Pjesën tjetër ruajeni në temperaturë në mes 14 dhe 15 gradë. Shishen çdo herë pas hapjes duhet ta mbyllni sa më mirë që vaji të mos absorbojë aromat e ushqimit tjetër. Tentoni të shmangni çdo vaj ulliri më të vjetër se një vit. Tek dyqanet "Neranxi" do të gjeni vaj ulliri shumë cilësor, grek të linjës "Nutria".

Farat e susamit, magazinë vitaminash

Farat e susamit luftojnë çrregullimet e stomakut dhe të zorrëve, shtojnë qumështin e gjirit te nënat e reja, rregullojnë ciklin e çrregulluar menstrual etj. Ato kanë vlera ushqyese pasi janë të pasura me kalcium, hekur, bakër, zink, proteina, fosfor, vitaminë E dhe B1, fibra dhe mangan. Susami e meriton të jetë krah për krah me hudhrën, mjaltin dhe ushqimet e tjera shëruese. Gjendet lehtë, prandaj nuk ka arsye për të mos e përfshirë në ushqimin e përditshëm, sepse mund të parandalojë sëmundje të ndryshme, madje edhe të shpëtojë jetë.

Në 100 gramë susam gjenden 573 kalori. Edhe pse shumica e kalorive vijnë nga yndyrat e çmueshme, susami përmban edhe minerale të rëndësishme, antioksidantë dhe vitamina, të cilat janë të domosdoshme për shëndetin. Shkencëtarët kanë konstatuar që vaji i susamit përmirëson efikasitetin e ilaçeve orale (glibenklamidi), të cilat përdoren për kontrollin e diabeti të tipit 2. Acidi oleinik që gjendet tek farat e susamit ndihmojnë që të ulet kolesteroli i keq dhe të rritet kolesteroli i mirë në gjak, ndihmon që të parandalohet sëmundja e arterieve koronare dhe ataku në zemër. Susamin e cilësisë ekstra do ta gjeni tek dyqanet "Neranxi".

STUDIMI

Hulumtimet klinike vërtetojnë që është i shkëlqyeshëm për reduktimin e gurëzave të dhëmbëve.
Kalciumi, hekuri, mangani, zinku, magnezi, seleni dhe bakri janë në veçanti të koncentruara në farat e susamit. Shumë nga këto minerale kanë rol kyç në mineralizimin e kockave, ndërtimin e rruazave të kuqe të gjakut, sintezën e enzimave, hormoneve, si dhe rregullimin e aktivitetit të muskujve të zemrës.

“Neranxi” tregton lëndët e para të akullores më të shitur në botë, “Pregel”

Akullorja, e freskët, e shëndetshme, dietike

Mund ta konsumoni edhe kur jeni në dietë

Akullorja është konsideruar si një ushqim shumë i vlefshëm për trupin tonë, sepse ajo është e pasur në vlera ushqyese thelbësore të tilla si vitamina B dhe kalciumi. Akullorja është ideale për të gjithë, duke përfshirë edhe ata të cilët ndjekin një dietë me pak kalori. Sekreti është që të zgjidhni me kujdes shijet dhe te dini përbërësit. Ky ushqim i ëmbël, paraqet një profil të shkëlqyer ushqyes sepse ajo ka një indeks të ulët glicemie, kjo do të thotë që ju mund të ndjeheni të kënaqur për një kohë të gjatë dhe sidomos ajo parandalon rritjet e insulinës. Ata të cilët kanë nevojë për pak kalori, mund të marrin akullore me fruta, por në qoftë se ju bëni një ecje të shpejtë, ju gjithashtu mund të hani akullore me çokollatë dhe krem.

Studimi, janë më të lumtur ata që hanë akullore

Përveç vetive ushqyese, akullorja gjithashtu ka përfitime të tjera për shkak se ajo ka treguar se na bën te buzëqeshim. Studimi është kryer nga Universiteti i Amsterdamit dhe ka treguar se konsumimi i këtij ushqimi shkakton gëzim, ky fenomen është më i dukshëm në mesin e italianëve. Hulumtimi, i kryer me ndihmën e një programi kompjuterik të posaçëm, vuri në dukje se ndryshimi i shprehjeve te tyre të fytyrës, ndërsa merrnin një akullore, ishte i dukshëm. 86% e shprehjeve të fytyres ishin të gëzuara, ndërsa pjesa tjetër e popullsisë evropiane arrin një vlerë maksimale prej 64%.

Shpjegimet për këtë fenomen janë të shumta, nga njëra anë duhet të theksohet se në Bel Paese, tradita e njeriut për të ngrënë akullore është e vjetër. Me shije të freskëta dhe të ëmbëla, me një gjest mirëdashje dhe gëzimi, në përgjithësi, ju mund të gëzoni me miqtë dhe familjen, ose në shoqërinë e partnerit gjatë një shëtitje romantike teksa hani akullore.

Shkenca e ka konfirmuar, “Pregel” e ka zbatuar

Shkencëtarët kanë identifikuar potencialin e akullores dhe e kuptojnë që është relativisht e mirë për shëndetin njerëzor, por duhen shtuar në të antioksidantë, probiotiokë, prebiotikë dhe fibra tek frutat e freskëta apo të thata që shtohen në të. Ky “lloj i ri i akullores” i cili gjendet tashmë tek linja “Pregel”, ekskluzivitet i “Neranxit”, mund të ndihmojë në parandalimin e kancerit, të sëmundjeve të aparatit tretës, reduktimin e kolesterolit, dobësimin dhe përmirësimin e sistemit imunitar. Akullorja ka shumë përparësi ushqyese dhe mund të zëvendësojë një herë në ditë një nga dozat e frutave të këshilluara. Duhet konsumuar patjetër pra. Akullorja me lajthi dhe fistikë është e pasur me omega 3 dhe omega 6 dhe përshtatet për diabetikët. Ka pastaj shumë antioksidantë që mund të gjenden në sasi të konsiderueshme në akulloren me fruta të vërteta pylli apo të asaj me çokollatë fondente. Akullorja ka cilësi që shkojnë përtej vlerave ushqyese, si për shembull, akullorja i bën mirë fytit, ndihmon në rifreskimin kur ai djeg dhe heq dhembjen.

Akullorja, burim i kalciumit dhe vitaminave

Akullorja është ëmbëlsira e preferuar verore, e me përparimin e teknologjisë ka evoluar edhe shija e saj. Akullorja është mirë të konsumohet në çdo stinë, jo vetëm se freskon, por sepse mund të ndikojë pozitivisht në shëndetin tonë. Një personi të rritur brenda ditës i nevojiten rreth 1.000 mg kalcium ndërsa gratë shtatzëna dhe fëmijët kanë nevojë më të madhe për këtë mineral. Për shkak të qumështit dhe ajkës së ëmbël, të cilët janë edhe përbërësit kryesorë, akullorja mund të shërbejë jo vetëm si burim i kalciumit, por edhe si burim i vitaminave A dhe B. Sipas ekspertëve, akullorja ndihmon edhe në ruajtjen e peshës aktuale trupore. Akullorja me perime, që përbëhet nga pemët e ngrira e të freskëta përmban shumë vitamina, dhe akullorja me shijen e kafesë dhe atë të çokollatës, siguron një sasi të madhe antioksiduesish, të cilët janë mbrojtje e madhe e shëndetit dhe punës së rregullt të zemrës.

PreGel dal 1967

Si të bëheni konsumatorë inteligjentë

Duhet të tregoni kujdes në zgjedhjen e cilësisë, bëhuni konsumatorë inteligjentë dhe shihni me çfarë lëndësh të para janë bërë akulloret. Kompania “Neranxi”, pas një hulumtimi të gjatë në tregun perëndimor, zgjodhi për të sjellë në Shqipëri linjën “Pregel” të lëndëve të para për akullore. “Pregel” bën diferencën me çdo lloj produkti tjetër të ngjashëm sepse është akullorja tipike artizanale italiane, është e bërë me produkte bio dhe ka shije shumë mirë në të gjitha varietetet e saj.

Risi tek... NERANXI

Qumështi i bajames, një alternativë në kuzhinë dhe kozmetikë

Qumështi i bajames është një ushqim shumë i pëlqyer për shijen e tij të ëmbël dhe delikate dhe për vetitë e tij. Quhet qumësht për ngjyrën që ka, të bardhë pra, që ngjan me qumështin e vërtetë me origjinë shtazore. Qumështi i bajames është produkt krejtësisht vegjetal dhe shumë i përdorur në kuzhinat vegjetariane. Vlerat energjitike të marra nga qumështi i bajames, ka të bëjë kryesisht me glucidet e thjeshta që ka në përmbajtjen e saj. Ka një sasi diskrete antioksidantësh, mes të cilave tocoferolo dhe vitaminën E si dhe një sasi acidesh yndyrore insaturi duke përmirësuar kështu kualitetet ushqyese të produktit. Nuk përmban kolesterol, por nuk duhet ekszagjeruar me konsumin sepse ka shumë kalori ashtu si vetë bajamet.

Ku përdoret qumështi i bajames

Qumështi i bajames mund të pihet thjesht siç pihet qumështi, sidomos në verë duke e mbajtur në frigorifer. Në zonën e Italisë së jugut, në Siçili dhe Kalabri ky produkt përdoret edhe për realizimin e disa ëmbëlsirave tipike. Në vendet aziatike përdoret edhe në realizimin e disa pjatave të kripura sidomos me bazë peshku. Por jo vetëm, ky qumësht përdoret për të përgatitur frulate me fruta: i shtohen lulushtrydhe të freskëta, banane ose çfarëdo fruti tjetër. Për një mëngjes të freskët dhe të shpejtë këto pije me fruta dhe qumësht bajamesh janë shumë të këndshme. Këshillohet që këtyre pijeve t'i shtohen fara lini të grira që e bëjnë përzierjen më ushqyese. Në purenë e patateve, qumështi dhe gjalpi mund të zëvendësohen me qumësht bajamesh dhe vaj ulliri. Por nuk përfundon këtu: mund të shtohet në supë, për ta bërë pjatën më kremoze, aroma e këtij qumështi shkon shumë me ushqimin indian, sidomos në curry. Gjithashtu mund të zëvendësohet shumë mirë në akullore, pra qumështi shtazor zëvendësohet me qumështin e bajames. Në ushqimet që gatuhen mund të përdoret tek produktet e furrës pasi qumështi i bajames nuk rrezikon që ta ndryshojë shijen e recetës suaj, përkundrazi e përmirëson atë. Gjithashtu në disa receta mund ta zëvendësoni gjalpin me qumështin e bajames duke ulur kështu kaloritë në pjatë.

Qumështi i bajames në kozmetikë

Më pak e njohur në këtë fushë, pasi të gjithë njohin vajin e bajames për benefitet kozmetike, në fakt është edhe qumështi i bajames shumë i dobishëm. Duke qenë ushqyes dhe i lëngshëm, mund të përdoret si detergjent për të rigjeneruar lëkurën. Një nga përdorimet në kozmetikë janë kompresat për ta lënë lëkurën të lëmuar por është shumë i mirë edhe për të hequr trukun, pasi është delikat. Edhe historia na tregon se dikur ky qumësht përdorej si një aleat bukurie. Giusepina Bonaparti e adhuronte dhe e përdorte shumë qumështin e bajames për të lëmuar lëkurën e fytyrës dhe trupit të saj. Vetitë hidratuese të këtij produkti mund të shfrytëzohen për të përgatitur maska për fytyrën: mund të përzieni në një frulator qumësht bajame me fruta të thata ose banane, shtoni gjithë përbërësit që pëlqeni si psh një lugë e vogël vaj jojobe që është i mrekullueshëm kundër rrudhave. Aplikojeni në lëkurën e thatë dhe të pastër dhe lëreni për 15 minuta. Pastaj shplajeni.

Tek kompania "Neranxi". ka mbërritur risia më e fundit, qumështi i bajames Ecomil i cilësisë maksimale.E gjeni në të gjitha dyqanet "Neranxi"

Stikat, aleati më i mirë për të luftuar impotencën

Stikat nuk rreshtin se na çudituri. Si fillim, pothuajse te gjithë e dinë se stikat janë të pasura me proteina, fibra e vitamina dhe janë te mrekullueshme për kolesterolin.
Ne vitin 2003, një studim nga Food and Drug Administration, zbuloi veti të tjera të këtij fruti të thatë. Ai është gjithashtu antioksidues i mirë dhe një konsumim i përditshëm i tij, mund të ulë rrezikun nga sëmundjet kardiovaskulare. Kohët e fundit kërkuesit turq kanë zbuluar edhe një tjetër veçori.

Sipas studimit te kohëve te fundit ky produkt që bën mrekulli ka edhe të tjera veti më të fshehta. Stika qenka një ilaç mjaft i mirë për problemet e ereksionit tek meshkujt! Për këtë arsye, përgjatë disa javëve, burra qe kishin probleme te tilla konsumuan çdo ditë nga 100 gr stika. Rezultati: këta të fundit konstatuan një përmirësim te ndjeshëm të problemit të tyre. E njëjta gjë u verifikua edhe nëpërmjet imazherisë Doppler. Stika qenka pra një aleat kundër impotencës përverse i bën mirë zemrës. Zotërinj, mos i harroni këto që iu thamë dhe për më tepër nëse keni probleme!

Po vjen vera, ja disa ide për të rënë peshë

Dossier Linjat

Humbni peshë me çaj Dogadan dhe xhinxher

Çaji jeshil me xhinxher për dobësim arrin efektin e tij duke shkrirë dhjamrat dhe humbur yndyrën në gjak brenda një muaji. Dhe kjo arrihet duke konsumuar dy herë në ditë nga një filxhan. Epërsia e madhe e kësaj recete është se ajo përbën zgjidhje mjaft të mirë natyrore për të humbur peshë pa dieta drastike.

Karakteristikat e çajit Dogadan me xhinxher për dobësim:

1. Është 100% çaj i pastër natyror, i cili ka një formulë të veçantë bimore. Ka përzierje unike nga bimët e cilësisë më të lartë, vlerat e të cilave janë krijuar dhe testuar për shekuj të tërë.

2. Çaji Dogadan me xhinxher për dobësim është një çaj shumë i njohur bimor për të humbur peshë dhe uljen e yndyrës në gjak.

3. Nuk ka asnjë efekt anësor.

Përdorimi:

1 lugë kafe me xhinxher të bluar e hedh në 150 ml ujë për t'u zier 5 deri 10 minuta se bashku me çajin Dogadan (1 apo 2 bustina).

Më pas kullohet dhe pihet 1 filxhan 30 minuta para mëngjesit dhe një filxhan 30 minuta pas darke.Për efikasitet më të madh mund të hidhen edhe dy lugë kafeje në 150 ml ujë dhe mund të pihet 3 herë në ditë (mëngjes, drekë dhe darkë, nëse niveli juaj i yndyrave i lartë, ose pesha trupore është shumë e madhe). Me çaj Dogadan me xhinxher për dobësim, ju mund të përfitoni një zgjidhje përfundimtare për mbipeshën tuaj.

DIETA ME QUMËSHTIN INZA

Nëse dëshironi që të humbni në peshë me shpejtësi, mund të aplikoni dietën me qumësht. Efekti i kësaj diete është humbja e dy kilogramëve për tre ditë.

Dieta me qumësht ul nivelin e kolesterolit në gjak, forcon kockat, sistemin nervor, normalizon funksionimin zorrëve dhe përmirëson mikro-florën. Gjithashtu, kjo dietë përmirëson gjendjen e lëkurës, e madje ndihmon edhe në largimin e akneve. Me përdorimin qumështit dhe prodhimeve të tij gjatë kësaj diete, jo vetëm se do t'i humbni kilogramët shtesë, por trupin tuaj do ta furnizoni me ushqime të dobishme, pra do të përmirësoni edhe shëndetin tuaj. Konsumimi i një litri qumësht Inza brenda ditës, përmbush nevojat e organizmit me proteina; produktet e qumështit po ashtu ndikojnë mirë në sistemin tretës dhe forcimin e kockave.

Është e rëndësishme që përpara çdo vakti të konsumohet një gotë ujë SPA (pa gaz).

HUMBISNI 2 KG NË 3 DITË

Mëngjesi: 1 gotë kos, 1 banane, çaj Dogadan me mjaltë apo kafe me qumësht (pa sheqer).

Dreka: 100 gr corn flakes me qumësht (ose tërshërë e gatuar me qumësht), 200 gr djathë, 1 gotë qumësht Inza.

Darka: 1 vezë e skuqur pa yndyrë, sallatë me tranguj e shoqëruar me kos ose djathë të freskët

Pas darkës: 1 dardhë, 1 gotë kos.

Pije çudibërëse për të humbur peshë

Fruta dhe erëza

Përbërësit:
- 1 filxhan lëng boronice 100%
- 7 gota ujë SPA
- ½ lugë kafe me kanellë
- ¼ lugë kafe më xinxërfill (xhinxher)
- ¾ filxhan me lëng të shtrydhur portokalli (3 portokalle përafërsisht)
- ¼ filxhan me lëng limoni të shtrydhur (1-2 limona përafërsisht)

Përgatitja:

Vendosni ujin të ziejë në një enë. Pasi të ketë vluar shtoni lëngun e boronicës. Me kalimin e kohës lëngu do të reduktohet. Më pas hidhni kanellën dhe xinxërfillin dhe lërini të ziejnë për 20 minuta. Lëreni më pas të ftohet dhe bashkojeni me lëngun e portokallit dhe lëngun e limonit. Sipas dëshirës mund t'i shtoni akull dhe një fetë limoni në fund dhe shijojeni këtë pije.

Limon me piper

Limoni është burim i pasur i vitaminave dhe ushqyesve. Lëngu i limonit i shtuar me ujë të ngrohtë aktivizon aparatin tuaj të tretjes dhe ndikon mjaft në tretjen e yndyrave.

Përgatitja:

Përzieni lëngun e freskët të 2 kokrrave limon në dy litra ujë të ngrohtë ose të ftohtë. Shtoni gjysmë lugë çaji piper të zi dhe një të kuq në të.

Përdorimi:

Koktejili me limon pihet nga një gotë gjatë ditës (duke filluar esëll në mëngjes), 2 orë përpara ushqimit.

INSTITUTI KULINAR NERANXI

SHKOLLA PROFESIONALE E KUZHINËS DHE E PASTIÇERISË

Shkollë 2(dy) vjeçare dhe kurse 1-9 mujore për:
- **Shef-kuzhine dhe shef-pasticerie**
- **Kurse për kuzhinier dhe ndihmës kuzhinier**
- **Kurse për pasticier dhe ndihmës pasticier**
- **Kurse për xhelatier**
- **Kurse për bukëpjekës dhe picajol**
- **Kurse për barman (përgatitjen e cocktail-ve).**

Ne ndryshojmë nga të tjerët sepse:
- Zotërojmë laboratorë bashkëkohorë për ushtrimin e praktikës
- Ofrojmë mësimdhënie nga pedagogë të huaj dhe shqiptarë
- Garantojmë punësim pas përfundimit të shkollës
- Diplomat dhe certifikatat njihen nga shteti shqiptar

Këtu përgatiten specialistët e së ardhmes!

Kontakt:
Tel: +355 42 406 500/501
Mob: + 355 68 60 40 205
e-mail: neranxi@neranxi.al
www.neranxi.al
Instituti Kulinar Neranxi

Recetë nga Specialistët e "Institutit Kulinar Neranxi"

BISKOTA TERSHERE ME PIKA ÇOKOLLATE

Përbërësit:
330 gr tërshërë
90 gr Cokollate kopse Callebaut
200 gr Sheqer kaf (nga kallami i sheqerit)
20 gr Miell pastiçerie Tandoi i bardhe tip 0
330 gr gjalpe "Mammas Butter"
1 vezë e madhe
1 luge kafeje me vanilje pluhur
Kripë

Sasia: për 24 biskota
Përgatitja: 20 minuta + dy orë në frigorifer
Pjekja: 10-15 minuta

Përgatitja:
Ngrohni furrën në 180 gradë dhe përgatitni dy tava. Përzieni tërshërën me dy llojet e sheqerit, miellin dhe kripën në një tas të bollshëm. Formoni një gropë në mes dhe shtoni gjalpin, vezën, vaniljen. Bashkoni edhe pikat e çokollatës. Me një lugë si masë, hapni brumin në tavat e përgatitura më parë, në largësi 8 cm. Piqini për 5-8 minuta ose derisa të marrin ngjyrë dhe qendra të nisë të vlojë. Vendosini në një skarë dhe lërini te ftohen.
Produktet për receten i gjeni të gjitha tek dyqanet Neranxi.

Fantazi pa limit për torta

Për të gjithë ata pastiçierë të cilët duan të thellojnë njohuritë ne tyre profesionale dhe kanë dëshirë të mësojnë se si bëhen tortat dekorative dhe ato monumentale, "Instituti Kulinar Neranxi" ka një program të veçantë me specialistë të fushës nga Italia. Por edhe për ata që e duan këtë profesion, por nuk kanë filluar akoma të mësojnë, ne ju sugjerojmë shkollën tonë të kulinarisë duke ju premtuar se edhe ju, brenda një kohe të shkurtër, do të mund të realizoni një tortë në mënyrë profesionale.

Ndërsa për konsumatorët kudo ku ndodhen, të cilët për gëzimet e tyre duan të kenë torta me dizenjo nga më të ndryshmet, por dhe të shijshme, mund të vijnë në laboratoret tona t'i degustojnë ato. Më pas ne mund t'ju sugjerojmë pastiçeritë e klientëve tanë ku ju mund të porosisni tortat tuaja. Ju mirëpresim!