

ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

ТИКВИЦЕ

Магичне у тањиру...

У древном Јапану веровало се да штите од многих болести, имају посебне особине, па чак и магичне. Прадодомовина им је Индија, одакле су, преко северне Африке, пренесене и у наше крајеве.

Тиквице су једна од подврста тикве, тј. бундеве, али захваљујући својим особинама заслужују да се о њима посебно говори. Иако имају скоро све особине бундеве, како прехранбене тако и лековите, имају и одређене предности. Тиквице су поврће код кога се практично користи све, и нема отпада. Данас постоји више врста овог корисног поврћа, које се разликују по величини, облику, меснатости и боји. Вредни повртари створили су тиквице задивљујућих облика, боја и величина. Многе од њих служе за израду употребних предмета, попут посуда за воду и вино, пловака у рибарству, али и као украс. У исхрани се користе само док су младе.

Енергетска вредност младих тиквица износи свега 16 ккал те представљају, пре свега, нискокалоричну намирницу. Због тога су незаобилазне у редукционим дијетама, када желимо што пре доћи до витке линије. Вода, која нам је неопходна у топлим данима, чини чак 94 одсто укупне масе. Тиквице садрже само 1,2 г беланчевина и незнатну количину масти – око 0,18 одсто. Угљених хидрата има 3,35 процената, пре свега фруктозе и глукозе. На биљна влакна отпада око један одсто. Она су углавном лако растворљива и лако се варе. Влакна успоравају упијање масти, што још више доприноси њиховој дијететској функцији. Такође утичу на смањено упијање холестерола, значајно за спречавање настанка болести срца и крвних судова. Повољно утичу на регулисање варења, рад црева као и на нормализацију столице.

Од минерала највише имају калијума (230 мг), што доприноси њиховој диуретској моћи – способности да подстичу излучивање мокраће. Поменуто доприноси бржем изbacивању токсина из организма, избацивању вишка течност, смањивању отока код упале зглобова, реуматских болести, болести бубрега и других обољења. Од осталих минерала, имају и калцијума, магнезијума, фосфора, гвожђа, као и микроелемената: цинка, бакра, мангана и селена.

Важан су извор витамина Б групе, значајних за метаболизам беланчевина. Има и мањих количина Ц витамина, као и витамина А (200

и. ј.) Садрже значајне антиоксидантне материје – лутеин и зеаксантин, као и бета-каротен, које могу утицати на спречавање настанка опасних обољења па и малигних.

Када купујете тиквице, бирајте



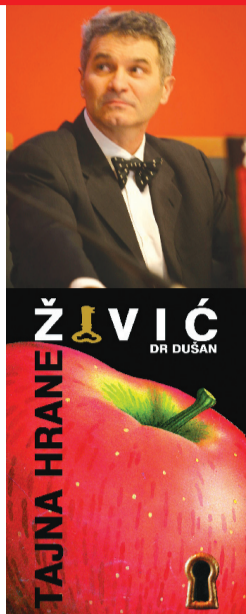
оне обле, глатке и сјајне површине, зелене или жуте боје. Величина и облик не утичу на квалитет. Најбоље их је што пре искористити.

У фрижидеру се могу чувати и неколико дана, али дужином стајањем губе драгоцене особине.

Можете их спремати обарене, преливене уљем, као вариво, пржене, пуњене. Топле или хладне, сигурно вас неће оставити равнодушним.

www.dijetadrzivic.com

Спонзор рубрике ТАЈНЕ ХРАНЕ



da uslovi važe kad potpišem

"Nije u redu da se dogovoriš za jedan način obračuna kamatne stope, očekuješ jednu sumu kao mesečni trošak, a stigne ti viša, sa drugačijim obračunom. I niko te ne pita šta o tome misliš."

Dušica, Beograd

KREDIT za mene

BILO KOJA VRSTA KAMATE,
BILO KOJI KREDIT - JEDNO PRAVILO:
ŠTA SE POTPIŠE, NE MENJA SE.
JER IGRAMO U ISTOM TIMU.

SOCIETE GENERALE
SRBIJA

besplatan poziv na broj:
0800 344 344
www.societegenerale.rs

Pobednik bola!



Sinedol gel



- pomaže u lečenju povreda mišića, tetiva, ligamenata i zglobova
- delotvoran je kod grčeva mišića, otoka i bola

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo!

O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa svojim lekarom ili farmaceutom.

svako dobro Hemofarm
član STADA grupe