

OBRADUJTE VOLJENU OSOBU
SPECIJALAN POPUST ZA DAN ZALJUBLJENIH

KUPI TABLET BLACKBERRY

PO FANTASTIČNOJ CENI

OD 12.999 dinara
AKCIJA TRAJE DO
15. februara 2012. godine
.... uvek u kontaktu

....uvek zajedno...



BIVALENT DOO SOMBOR,
A. Šantića 12, Tel. 430-030

ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

КУПУС Шампион трпезе

Дивљи су користили још прастановници Европе. Тек су Стари Словени открили поступак његовог кишељења, који је задржан до данашњих дана.

Купус је култивисана зељасти биљка. Поред више врста, једно углавном бели и нешто мање црвени купус. Зимом, традиционално, једемо кисели купус. Има малу енергетску вредност, свега 24 Кјал/100 г. Просечно садржи око 92 % воде, 1,2% беланчевина, 5,3 % угљених хидрата и само 0,1% масти. Има 2,3 % дијетних влакана. Основна вредност купуса је у садржају минералних материја и витамина. Најбогатији је калијумом, затим гвожђем, магнезијумом, сумпором и бавром. Садржи мало натријума, и повољан однос калцијума и фосфора. По садржају витамина Ц, купус се може мерити са лимуном и наранџом. Од осталих витамина, ту су Б1, Б3, провитамин А, и К витамин.

Састојци купуса су врло значајни за одржавање биолошке равнотеже организма, као и за спречавање настанка разних болести, међу којима је најзначајнија скорбут. Кисели купус садржи микро организме који сузбијају процесе труљења у цревима, поспешују столицу и избацивање отпадних материја из организма. Драгоцена је намирница, јер садржи тартронску киселину, која успорава претварања шећера и осталих угљенохидрата у маст. Такође подстиче измену материја у ћелијама и повољно делује на слузокожу црева. Расол киселог купуса подстиче излучивање жучи, рад панкреаса.

Проверено је решење против мамурлука. у на -



родној медицинци, купус има значајно место у лечењу гојазности и шећерне болести. Сок од свежег купуса се наводи као лек за чир на желуцу. Саветује се и код упале дебелог црева. Помешан са соком од шаргарепе и репе, може бити користан код повећаних потреба за калцијумом (код прелома и сл.). Купус садржи фитонциде, материје које смирују запаљенске процесе. Због тога се лист купуса користи за облагање болних места. Има антисептично дејство. Због тога сок од купуса

може бити користан у спречавању разних инфекција. Једна чаша сока од свежег купуса, увече, безбрижно води у царство снова. Новија истраживања, купус и његове рођаке, броколи, прокељ и карфиол, сврстају у најјаче савезнике у борби против рака дебелог црева. Доказано је да су особе, које су јеле купус чешће од једном недељно, имале три пута мање изгледа да оболе, од оних који су га јели само једном месечно. Дуготрајним кувањем, на класичан начин, купус значајно

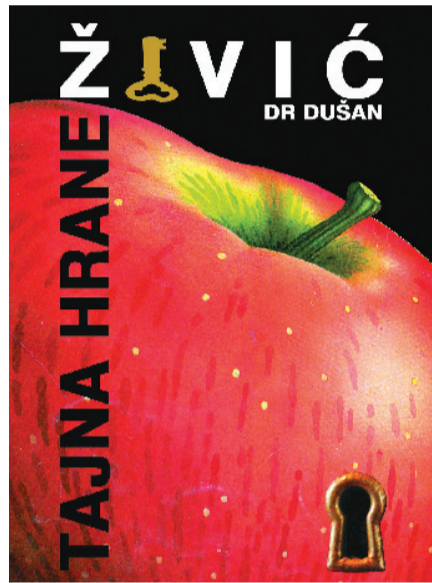
смањује нутритивну вредност. Боље га је одмах ставити у врућу воду! Ипак се најмање губи, ако га кувамо на пари и то по могућности што краће.

Тако ћемо, сачувати више Ц витамина. Требало би чешће јести сиров купус, у облику свежих салата, као и традиционални кисели.

Када купујете, бирајте главице са тврдим, чврстим и сочним листовима, без мрља. Пролећни купус можемо чувати на хладном недељу дана, а јесењи и дуже.

www.dijetadrzivic.com

Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021 63 67 693



АКЦИЈА

траје од среде 1. 2. 2012. до закључно са недељом 5. 2. 2012.

SPECIJAL SALAMA

930 din/kg

770 din/kg

ništa bez Matijevića!



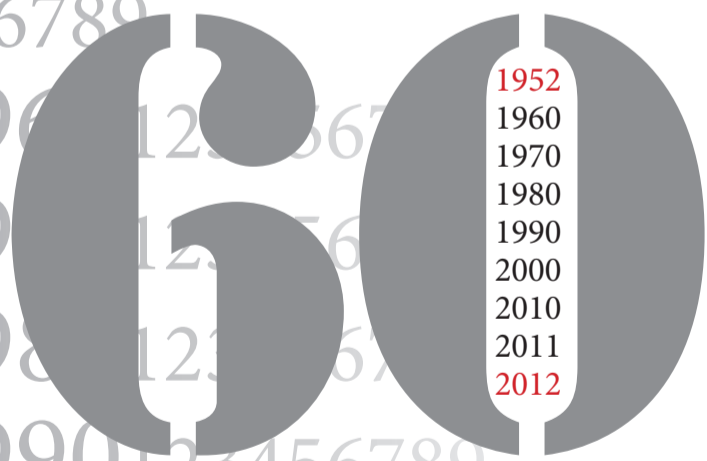
Matijević

Industrija mesa Matijević d.o.o., Novi Sad, Rumenački put 86

www.matijevic.rs

Cene su sa PDV-om

1952
ЗРЕЊАНИН
Најтиражнији
локални недељник у Србији



1952
1960
1970
1980
1990
2000
2010
2011
2012

ГОДИНА
СА ВАМА...

ПРОВЕРИТЕ
ЗАШТО

Краља Александра I
Карађорђевића 43
23000 Зрењанин
Маркетинг телефон:
023 562 983

www.listzrenjanin.com