



Oslobodite se suvišne administracije i uštedite Vaše dragoceno vreme!

Kupite proizvode osiguranja jednostavno, brzo i lako. Dovoljno je da na DDOR internet stranici kliknete na **KUPI ONLINE** i u samo nekoliko koraka dođete do Vaše polise osiguranja.



Korisnički centar
021 480 2222

www.ddor.rs
Posetite nas na

ТАЈНЕ ХРАНЕ

Пим. др мед. Душан Живић

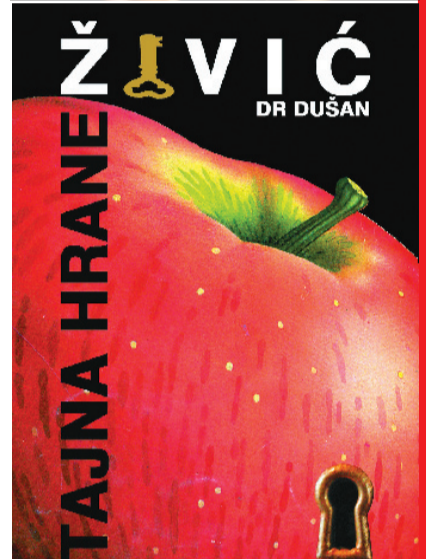
СОЧИВО За снажне

Верује се, да је прва намирница коју је човек почео гајити. Води порекло из југозападне Азије. Пронађено је у гробницама египатских фараона. Гајили су га стари Грци и Римљани. Преко Средоземља проширило се у Европу.

Сочиво спада у групу зрнастих махунарки, као пасуљ, грашак, боб, соја и леблебија. На разгранатој стабљичи, развијају се махуне, које садрже обично једну до две семке. Данас постоји око 40 сорти сочива, различитих по облику величини и боји. Разликујемо ситно зрнасто, и оно крупнијег и пљоснатијег зрна. Срећемо зелено, наранџасто, и црно сочиво. Ипак најчешће је сочиво смеђе боје.

Важи за енергетски богату намирницу. 100 г сочива има око 338 ккал. Свеже зрно садржи 11 % воде. Одличан је извор беланчевина, којих, има чак 28 %. Калоричност, пре свега, дугује угљеним хидратима, којих има 57 %. Сочиво је сиромашно је мастима. (свега 0,9 %.) Богатство дијетним влакнима, којих има чак 30 %, чини га посебно значајним у исхрани физички активних особа. Захваљујући њима, садржани угљени хидрати, се постепено усвајају дајући организму, неопходну енергију. Махунарке садрже квалитетне беланчевине, најбоље у биљном свету и најприближније пуновредним животињским беланчевинама. Ипак, недостају им поједине аминокиселине, које поседују житарице. Због тога је значајно комбиновати сочиво и друге махунарке, са житарицама. Ова комбинација може представљати замену за месо.

Сочиво је значајан извор појединих витамина, посебно оних из групе Б(Б1, Б2 и Б6, нијацина и фолне киселине). Од садржаних минерала требало би и здвојити, магнезијум, фосфор, гвожђе, цинк и калцијум. Богатство гвожђем може бити значајно у спречавању настанка малокрвности, док обиље Б витамина погодује нормалном функционисању нервног система. На лековитост сочива, пре свега утиче значајан садржај дијетних влакана. Топљива влакна могу утицати на смањено упијање холестерола и шећера. На тај начин се може смањити ниво шећера у крви и потреба за инсулином. Нетољива дијетна влакна побољшавају варење, убрзавају рад црева и позитивно утичу на смањење ризика за настанак рака дебелог црева. Као и остале ма-



хунарке, не препоручује се особама које имају проблемама са варењем, због опне која изазива надимање. Ипак, могу га конзумирати пасираног, као пире.

Када купујете сочиво, обратите пажњу, да семке буду неоштећене, без присуства влаге и инсеката. На сувом, тамном и хладном месту, у затвореној посуди, осушено, може се чувати до 6 месеци. Скувано у фрижидеру користите за неколи-

ко дана. Није га неопходно потапити у воду пред-



ход- н и дан (као што то чинимо са пасуљем) и ако то

скраћује време кувања. Ради боље сварљивости, требало би га ставити, тек у кључалу воду. Може се успешно скувати за свега 30 минута. Одлично се слаже са парадајзом, луком, месом, овчијим, козијим сиревима и маслиновим уљем.

www.dijetadrzivić.com
Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021 63 67 693

АКЦИЈА

traje od ponedeljka 24. 09. 2012. do nedelje 30. 09. 2012.

DO 120 DANA
ODLOŽENO
PLAĆANJE

čekovima građana bez kamate
za iznos preko 1000 din
u svim diskontima
IM Matijević

ništa bez Matijevića!

Matijević

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

<p>BARENA SLANINA</p> <p>55500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 61500</small></p>	<p>NOVOSADSKA KOBASICA</p> <p>39500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 43500</small></p>
<p>PILEĆA POSEBNA KOBASICA</p> <p>32500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 35900</small></p>	<p>SAFALADA R</p> <p>29500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 32500</small></p>
<p>FRUŠKOGORSKA KOBASICA</p> <p>95500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 106000</small></p>	<p>DIMLJENA ĆUREĆA PRSA</p> <p>78500 din/kg <small>AKCIJA traje od 24. 09. do 30. 09. 2012. 87000</small></p>

www.matijevic.rs Cene su sa PDV-om