

AKCIJA

traje od ponedeljka 01. 10. 2012.
 do nedelje 07. 10. 2012.

Ništa bez
Matijevića!

DO
120 DANA
ODLOŽENO
PLAĆANJE

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

Matijević

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

SRPSKA
KOBASICA R

239⁰⁰
din/kg

AKCIJA traje od 01. 10. do 07. 10. 2012. **299⁰⁰**



PARISKA
KOBASICA

299⁰⁰
din/kg

AKCIJA traje od 01. 10. do 07. 10. 2012. **359⁰⁰**



PRAŠKA
ŠUNKA

409⁰⁰
din/kg

AKCIJA traje od 01. 10. do 07. 10. 2012. **459⁰⁰**



ČAJNA
KOBASICA

869⁰⁰
din/kg

AKCIJA traje od 01. 10. do 07. 10. 2012. **1020⁰⁰**



DIMLJENE
BUTKICE

319⁰⁰
din/kg

AKCIJA traje od 01. 10. do 07. 10. 2012. **355⁰⁰**



VIRŠLA
EXTRA R

279⁰⁰
din/kg

Proizljava se AKCIJA od 28. 09. do 07. 10. 2012. **395⁰⁰**



BARENA
SLANINA

555⁰⁰
din/kg

Proizljava se AKCIJA od 24. 09. do 07. 10. 2012. **615⁰⁰**



www.matijevic.rs

Cene su sa PDV-om

ТАЈНЕ ХРАНЕ

Пим. др мед. Душан Живић

КЕЉ Богатији од купуса



витамин, значајног за коагулацију крви, као и витамина Б- комплекса. Сјајан је извор витамина А, који појачава имунитет, помаже у борби против вирусних инфекција и значајан је за одржавање епитела и слузница. Садржи чак седам пута више бета каротина, провитамин А, него фаворизовани броколи, и једанаест пута више важног антиоксиданса, лутеина.

Од давнина се узгаја у Азији. Данашњи изглед, створили су белгијски повртари у 18-том веку. Касније се проширио Француску, Холандију, Немачку и целу Европу. Посебно је омиљен на Медитерану.

Кељ спада у групу зеленог лиснатог поврћа, такозваних купусњача. Поред кеља уобичајеног изгледа, разликујемо још две врсте: безглави кељ и данас популарни кељ пупчар.

Ниско је калоричан. У 100 г има око 50 кјал. Садржи 3,3 % Беланчевина, 10 % угљених хидрата и само 0,7 % масти. Посебно је богат минералима и витаминима. Зову га „Краљ калцијума“, (135 мг / 100 г) што представља скоро 40 % од препорученог дневног уноса. Садржи више Ц витамина од купуса (120 мг), под условом да се једе сиров, као салата. У куваном га има три пута мање. Изврстан је извор К

Научна истраживања су показала, да је кељ изврсна намирница у спречавању настанка појаве рака. Захваљујући, пре свега, садржаним органосумпорним материјама-глукозинолатима. Ове материје су способне да неутралишу потенцијалне канцерогене. Кељ садржи моћне антиоксидансе каротеноиде, који штите ћелије, од штетног деловања слободних радикала. Они такође, као филтер, штите наше очи од штетног ултраљубичастог зрачења. Научно је доказано, да храна попут кеља, богата провитамином А, и каротеноидима, чак за 50 % може смањити ризик за настанак катаракте. Такође јача имунитет, штити од вирусних инфекција, одржава епител дисајних органа, коже, усне шупљине и органа за варење, а помаже расту и развоју костију. Богатство Ц витамином, појачава већ споменути антиоксидантни моћ кеља, у спречавању настанка малигнух, кардиоваскуларних и реуматских болести. Витамини Б- групе спречавају превелику осетљивост на светло, упалу слузокоже уста и гуљење коже. Важни су за спортисте – код повећане физичке активности. Богатство мангана, поред осталог,



обезбеђује нормално функционисање нервног система. Садржана дијетна влакна (целулоза, хеми-целулоза, пектини и др.), побољшавају варење, одржавају нормалну цревну флору, рад црева. Утичу на смањење нивоа холестерола и шећера у крви. Повећавају осетљивост ћелија на инсулин. Бубре у цревима, па дају осећај ситости. Смањују ризик од настанка карцинома дебелог црева. Пресан кељ садржи извесне материје које могу успорити рад штитне жлезде. Не саветује код запаљења желуца и црева. Не саветује у већим количинама, оболелим од бубрежних болести (због могућег таложења оксалата).

Када купујете, бирајте главице са мањим и мекшим листовима. Умотан у папирну или пластичну врећицу, може се сачувати неколико дана у фрижидеру. Дужим стајањем губи влажност и развија горак укус. Ако га желите замрзнути, предходно га кратко кувајте на пари. Као чорба, салата, вариво или гибаница, неће вас разочарати.
www.dijetadrzivic.com
Књигу ТАЈНА ХРАНЕ можете поручити ако позовете: 021 63 67 693