

# Ponuda za desetku!

## OROČENI DEVIZNI DEPOZIT



### 5+5=5,50%

infotelefon

021 488 4433

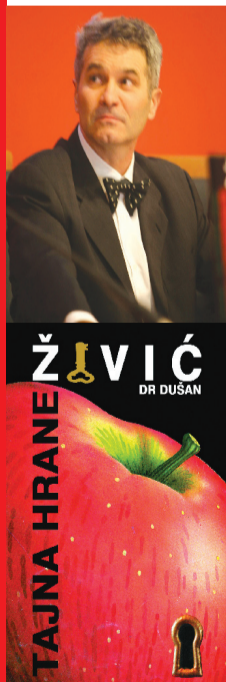
www.rbv.rs

Vrsta depozita	OROČENI DEVIZNI DEPOZIT SA ISPLATOM DEPOZITA I PRIPADAJUĆE KAMATE PO ISTEKU ROKA OROČENJA			
Valuta	EUR			
Iznos depozita	5.000,00			
Visina stope Poreza na prihod od kapitala	15,00%			
Rok	Visina godišnje NKS	<b>EKS</b>	iznos poreza	Ukupan iznos depozita za isplatu
10 meseci	5,50%	<b>4,67%</b>	34,18	5.193,66
Promenljivost kamatne stope	fiksna			

# ТАЈНЕ ХРАНЕ

Прим. др мед. Душан Живић

## ШИПАК За чај и пекмез



Расте у целој Европи, али и Азији, где влада умерена клима. Његова лековитост спомиње се још у делима староисландске књижевности. Римљани су веровали да лечи беснило. Одатле потиче његово латинско име, које у преводу значи – дивља ружа.

Шипак је плод дивље руже. Расте по сунчаним рубовима шума, пропланцима, поред путева и ограда. Плод шипка, јајастог округластог облика, величине око два центиметра, има специфичан мирис, слатко-кисели укус. Бере се у јесен незрели, сјајан, црвен, чврст, сочан и гладак. Зелени али исто тако и презрели плодови, мекани, тамни, имају мање витамина него поменути полузрели. Користи се свеж и осушен. Плод шипка садржи заједничку количину угљених хидрата, око 22%, састављених углавном од инвертног шећера и сахарозе. Беланчевине су заступљене са 3,6%. Садржи свега 0,7% масти, углавном уља и врло мало етарског уља (с алдехидима) од кога потиче пријатан мирис чаја, концентрата као и разних галенских препарата од шипка.

Шипак је ипак најпознатији по знатној количини



Ц-витамина, који садржи и до 1.700 мг на сто грама. Значајно је напоменути да се Ц-витамин из шипка приликом кувања мање уништава него код других чајева и постојанији је након више сати стајања. Поред Ц-витамина важно је споменути садржај витамина Б1, Б2, нијацина и каротина – провитамина А. Богат је минералним садржајем. Пре свега обилује калијумом, а ту су и гвожђе, фосфор и сумпор. Ту су и биофлавоноиди, танини, воћне киселине (лимунова, јабучна) и пектин. Семенке шипка садрже декстрин, ванилин, воћне киселине и око 9% уља. Поменуто уље семена садржи чак и витамин Е.

Посебно је значајан као резервоар Ц-витамина. У комбинацији с осталим корисним материјама шипка, лако се упија у цревима. Шипак се због тога посебно препоручује старијим особама, код којих је поменуто упијање ослабљено. Може подстаћи рад црева и решити проблеме са затвором захваљујући воћним киселинама и влакнима попут пектина.

Витамински садржај може бити значајан за надокнађивање потреба организма. Зимом је чај од шипка значајан борац у одбрани од прехлада, назеба и грипа, а доприноси отклањању умора и малаксалости. Свежи и осушени шипак може бити користан код обољења црева и гастритиса, а посебно код познатих летњих, дечјих пролива. Због способности да подстиче избацавање вишка течности из организма, у народној медицини препоручује се код гихта, реуме и бубрежних обољења, као и против каменца у бубрегу и мокраћној бешици.

Шипак за сушење требало би брати пре него што потпуно сазри и омекша, јер је такав најбогатији Ц-витамином. Након брања требало би га уздужно пререзати, осушити и самлети. Биће најкориснији у разним смешама за чај. Од плодова шипка може се правити и лековито вино, сјајан витамински напиток. Од меснатог, кисело-слаткастог плода шипка припрема се изврстан пекмез. За то је најбоље брати плодове након првог мрза, када мало омекшају. Важи за једну од најцењенијих посластица из домаће кухиње.

www.dijetadrzivic.com

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