

та и витамина и његов недостатак може да успори животне процесе и оштети органе и ткива. Болест је десет пута чешћа код жена него код мушкараца и ризик се повећава с годинама – додаје др Димитријевић-Срећковић.

Недостатак јода у исхрани је у неразвијеним земљама главни узрок хипотиреозе и зато је важно уносити јод кроз јодирану со или намирнице богате јodom, као што су морски плодови, рибе и шкољке. На повољан рад штитасте жлезде утичу бројни витамини, као што су витамин Це, Е, Б2 (рибофлавин), Б3 (ниацин), Б6 (пиридоксин), минерали цинк, селен и амино-киселине тирозина које се налазе у млечним производима, риби, месу, махунастом поврћу. Код пацијената са хипотиреозом саветује се унос плавих риба, као што су тутњевина, скуша, харинга, лосос, које су богате селеном и омега-3 масним киселинама, морски плодови и шкољке. Препоручује се већи унос житарица, интегрални пиринач који је богат селеном, орашasti плодови и сунцокретове семенке. Од воћа је, каже наша савоворница, важно уносити цитрусно воће (лимун, мандарине, поморанџе), као и банане, јагоде и шљиве, а од поврћа се посебно истиче значај шаргарепе и паприке.

— Саветује се коришћење маслиновог уља, рибљег уља, млечни производи са додатком пробиотских култура, а од чајева се истиче зелени чај. Кокосово уље стимулише продукцију тироидних хормона, помаже у смањењу холестерола и смањењу тежине код особа са хипотиреозом. Састоји се већим делом од засићених масноћа које поспешују функцију штитасте жлезде и треба га користити у малим количинама. Особе које болују од хипотиреозе треба да повећају унос дијетних влакана до 30 грама дневно. Ова влакна имају повољан ефекат на осећај ситости, повољно утичу на превну перисталтику, смањење апсорпције сувишних масноћа и шећера, постизање жељене тежине и превенцију рака дебelog превна — наглашава ендокринолог др Димитријевић-Срећковић.

Храна коју треба избегавати, јер може смањити апсорцију јода и неповољно утицати на хипотиреозу јесте купус, кељ, броколи, ротквице, спанаћ, сенф, соја и производи од соје, брекске, сладак кром-пир, ланене семенке и кикирики. Ове на-мирнице не треба потпуно искључити из исхране већ их узимати повремено у току недеље. Потребно је избегавати пушење, алкохол и напитке богате кофеином.

## Данијела Давидов-Кесар

- влашац
  - босильак

Шницељ исећи на ситне комаде и пропржити на маслиновом уљу, а затим додати исеченој шаргарепу, грашак и кукуруз. Додати и зачине, досути воде по потреби и кувати на тихој ватри око пола часа.

## **Медени кекс**

#### **ПОТРЕБНИ САСТОЈИЦИ:**

- 200 г меда
  - 60 -



## *„Тонус” хлеб без брашна*

За производњу „Тонус“ хлеба се користе цела проклијала зрна пшенице (и ражи), тако да има највећи број биљних влакана – 22,4% (13% растворљивих, 9,4% нерастворљивих), што је даде пута више у односу на садржај дијеталних влакана у брашну и такозваном „зрнастом“ или „специјалном“ хлебу направљеном од брашна. Дијетална влакна житарица имају знатно већу апсорпциону моћ у односу на дијетална влакна воћа и поврћа која захтевају дневни унос од неколико килограма да би се унела потребна количина дијеталних влакана, док је код „Тонус“ хлеба довољно 250-300г дневно за исту количину дијеталних влакана.

„Тонус“ хлеб стимулише стварање хемоглобина и црвених крвних зрнаца, због високог садржаја есенцијалних амино киселина и детоксикационе улоге хранљивих влакана чиме се крв ослобађа токсина, канцерогених материја, радионуклеида, тешких метала. Исхрана богата целим зрнимима, са пуно влакана, нормализује метаболизам, моћан фактор за спречавање и лечење гојазности, при чему се тежина враћа у нормалу, трајно, без јо-јо ефекта.

Растворљива дијетална влакна, „Гонус хлеба, пролазећи кроз јетру и бубреже чисте и апсорбују нечistoће и решавају се прикупљених нечistoћа на природан начин. Нарочит проблем савременог човека представљају нагомилани токсични депозити својеврсног муља у превима, који настају при свакодневној исхрани намирницама са ниским садржајем дијеталних влакана или без њих.

Скоро свака одрасла особа има већи или мањи степен токсичних депозита у цревима, који у екстремним случајевима могу достићи тежину и до 10 кг. Са таквим наслагама црева губе еластичност и нормално функционисање прева је због дебљине токсичних депозита отежано или долази до оболења.

Формирање токсичних депозита оне-  
могућава близак приступ корисних ма-  
терија на зидовима гастроитестинал-  
ног тракта и смањује апсорпцију ових  
супстанци. Дијетална влакна „Тонус“  
хлеба имају јаку моћ упијања, па ук-  
лањају из гастроитестиналног тракта,  
чак и веома старе наслаге, враћајући  
чистоћу унутрашње површине превра.  
Након чишћења од токсина, сварљи-  
вост хранљивих материја се знатно по-  
већава.

Хранљива влакна „Тонус“ хлеба стимулишу и оснажују перистатику (кретање) и скраћују време пречишћавања цревног тракта чак 7-8 пута. Након узимања модерне рафинисане хране ово време износи 27-29 часова, па чак и до 3 дана. Овако дugo време задржавања хране у цревном тракту узрокује велики број проблема, најпре развијање патогене микрофлоре која доводи до разноврсних оболења цревног тракта од класичних хемороида па чак и до тумора.

„Међународни сајам у пекарству IBA 2000 у Минхену доделио му је титулу: „Јединствен производ у свету који нема сличног”, а Руска Академија наука га је уврстила у обавезну, исхрану деце у вртићима барем два пута недељно.“

- кашица цимета
  - 500 г интегралног брашна
  - два жуманца
  - кесица прашка

за пециво



Мед сипати у шерпу, додати пола чаше воде и сачекати да проври, затим га сипати у трећину брашна, па додати умуће- на жуманца и цимет.

Када се смеса мало прохлади до-  
дати остатак брашна и остале  
састојке. Умесити добро те-  
сто, а затим уз помоћ калупа  
правити колачиће и ређати  
их у плех. Пећи у загреја-  
ној рерни на температури  
од 180 степени Целзијуса  
двадесетак минута, одно-  
сно док не порумене.