



# FRUTA TË THATA



## ARONIA BERRY

70 g



Aronia ka përqendrimin më të lartë të antioksidantëve se çdo frut tjetër. Mban nën kontroll traktin urinar. Aronia është efektive në reduktimin e rritjes së mikroorganizmave dhe disa baktereve duke përfshirë Escherichia Coli. Aronia përmirëson qarkullimin e gjakut, i bën enët e gjakut më të forta dhe zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës.

## BAJAME

85 g



Në mesjetë bajamet shërbeheshin pas konsumimit të ushqimit pasi lehtësonin tretjen falë përbajtjes së lartë të fibrave, pasi janë ato që lehtësojnë problemet intestinale në zorrë. Konsumimi i rregullt i bajameve ul nivelin e kolesterolit dhe redukton rrezikun e shfaqjes së sëmundjeve kardiovaskulare. Bajamet përbajnë acide si omega-3 dhe omega-6, të cilat ndihmojnë në kontrollin e proceseve inflamatorë. Bajamet janë të pasura me minerale si, kalcium, magnez, kalium dhe përbajnë shumë vitaminë E, një anti-oksident i fuqishëm.

## BORONICË

80 g



Boronica ndihmon punën e trurit, zbut lëkurën e thatë dhe luan rol edhe në pengimin e zhvillimit të qelizave kancerogjene. Lufton bakteret dhe infeksionet e traktit urinar. Janë shumë të pasura me vitaminën C, burim i pasur i sheqerit, proteinave dhe mineraleve (kalium, natrium, mangan, krom, hekur, bakër). Ul nivelin e sheqerit në gjak dhe lehtëson gjendjen e të sëmurëve nga diabeti i sheqerit, përmirëson shikimin, ndalon heqjet e barkut (diarrenë)

## FISTIK

### i pjekur me lëvozhgë

70 g



Fistikët janë konsumuar për më shumë se 10.000 vite. Konsumimi i rregullt i fistikut (të paktën 25/30g në ditë) rrit nivelin e kolesterolit të mirë HDL, gjithashtu fistikët përbajnë vlera anti-hipertensive (lidhur me përbajtjen e lartë të kaliumit ndaj dhe kontribuojnë në uljen e rezikut kardiovaskular. Fistikët janë të pasur me vitamina, veçanërisht A dhe E. Zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve makulare të shkaktuara nga mosha. Fistikët kanë antioksidantë të fortë siç janë luteina dhe zeaxanthina.

## FISTIK i qëruar

75 g



Fistikët janë konsumuar për më shumë se 10.000 vite. Konsumimi i rregullt i fistikut (të paktën 25/30g në ditë) rrit nivelin e kolesterolit të mirë HDL, gjithashtu fistikët përbajnë vlera anti-hipertensive (lidhur me përbajtjen e lartë të kaliumit ndaj dhe kontribuojnë në uljen e rezikut kardiovaskular. Fistikët janë të pasur me vitamina, veçanërisht A dhe E. Zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve makulare të shkaktuara nga mosha. Fistikët kanë antioksidantë të fortë siç janë luteina dhe zeaxanthina.

## KASJUS

80 g



Kasjusi është i pasur me manganez, kalium, bakër, hekur, magnez, zink dhe selen. Gjithashtu është i pasur me vitaminë B5, vitaminë B6, me riboflavinë dhe tiaminë (Vitamin B1). Kasjusi përmban dhe një sasi të zea-xanthin, një pigment i rëndësishëm flavonoidesh antioksidante, i cili ndihmon në shëndetin e retinës së syve, duke krijuar një barrierë mbrojtëse ndaj rrezeve Ultra Violet, duke përmirësuar shëndetin e syrit sidomos tek njerëzit e moshuar.

## ARRË BRAZILI

85 g



Arrat braziliane përbajnë nivele jashtzakonisht të larta të selenit. 100 gr arra të këtij lloji sigurojnë rreth 1917 mg dozë të rekomanduar ditore të selenit. Seleni ndikon në parandalimin e ëmundjeve koronare, ceroxës së mëlçisë dhe disa lloje kanceri. Përveç kësaj, arrat braziliane janë burim i shkëlqyer i grupit të vitaminave B-kompleks, si Thiaminës, Riboflavinës, Niacinës, Acidit Panthotik, Vitaminës B6 dhe Acidit Folik.

## LAJTHI natyrale

70 g



Lajthia ka yndyrna të pangopura të cilat zvogëlojnë kolesterolin e keq në gjak me 27%. Si rrjedhojë jemi më pak të rrezikuar nga sëmundjet e zemrës dhe ataku në zemër. Sipas studimeve njerëzit që konsumojnë lajthi rregullisht kanë 50% më pak shanse për të humbur jetën si pasojë e atakut në zemër. Acidit Folik që lajthia e përmban me shumice luan një rol të rëndësishëm në prodhimin e qelizave të kuqe të gjakut të cilat janë të domosdoshme për transportin e oksigjenit në të gjithë trupin e njeriut. Lajthia ka në përbërje të saj vitaminën B, vitaminat B1, B2, B6 e B12.

## LAJTHI e pjekur 80 g



Ka veti shumë të mira shëndetësore, vepron kundër mungesës së oreksit, dobësisë së trupit, anemisë së gjakut (sidomos te fëmijët), përmirëson gjendjen e gastritëve hiperacide, qetëson dhimbjet nga ulçera dhe kolitet kronike. Gjen përdorim në pastičeri në përgatitjen e çokollatave etj. Lajthitë që në lashtësi kanë pasur vlera të larta ushqyese, kuruese dhe parandaluese sëmundjesh. Si përfundim themi se, 30g lajthi përmbajnë rreth 90% të dozës ditore e këshilluar e acidit folik, i rëndësishëm për një shtatzani të shëndetshme, dhe shëndetin e të porsalindurit.

## MAKADAMIA 75 g



Po të konsumosh 50-100 gr arra Makademia në ditë mund të mbash kolesterolin në gjak në nivele të shëndetshme. Studimet kanë treguar gjithashtu se duke konsumuar këtë lloj ju mund të zvogëloni rrezikun e sëmundjeve koronare të zemrës deri në 53%. Makademia përmban vitaminat E, A1, B1, B2, B5, B6, niacin dhe fibra dietike. Ato gjithashtu mund të ulin tensionin e gjakut në njerëz me hipertension. Vaji i Makadamias është një nga mrekullitë e natyrës.

## MIX NUTS

(Arrë 1/2 , Arrë Brazili , Bajame, Makademia, Kasjus, Lajthi, Arrë Pecan, Fistik i qëruar.)

80 g



Frutat e thata ose ushqimet e çmuara kundër plakjes se njeriut, duhen të konsumohen përditë. Frutat e thata janë për tu konsideruar ushqime shumë të çmuara dhe të shëndetshme të cilat kanë efekt të mirë antioksidantë dhe kundër plakjes. Motivet për të cilën duhet të konsumojmë sa më shumë fruta të thata është sepse janë të pasura me acide yndyrore të pangopura, vitamina, minerale, fibra dhe substanca të duhura për organizmin.

## MIX SEEDS

Fara Kungulli dhe Luledielli

70 g



Kapërdimi i farave të kungullit është mënyra më e thjeshtë për të konsumuar magnez. Përmison humorit dhe zbutjen e simptomave të menopauzës. Farat e kungullit kanë ndikim anti-inflamator, që zbut simptomat e artritit dhe diabetit. Farat e lulediellit janë një burim i fuqishëm e i pasur me vitamina e minerale. Vitamina E është një komponent thelbësor i të ushqyerit tuaj të përditshme. Ajo është një antioksidant që ndalon përhapjen e radikaleve të lira brenda trupit tuaj sepse radikale të lira mund të shkaktojnë dëmtim qelizor, të paturit e një burimi të Vitamines E nga farat e lulediellit mund të ndihmojnë në funksionin e qarkullimit të gjakut si duhet.

## STIKA PISHE

80 g



Janë konsumuar në Evropë dhe Azi që nga periudha paleolitike. Ata janë shtuar shpesh në mish, peshk, sallata, perime ose në bukë. Stikat e Pishes , presin oreksin, japin energji, nxisin libidon (dëshirën seksuale), shtojnë numrin e spermatozoidëve, dhe i bëjnë mirë zemrës. Farat e pishës konsumohen të gjalla (si fruta të thata) ose të pjekura dhe kanë shumë cilësi terapeutike. Farat e pishës zvogëlojnë oreksin, deklarorin një studim i ri amerikan. Janë të pasura me proteina dhe yndyrna të shëndetshme omega 3, të cilat janë të domosdoshme për sistemin kardial. Gjithashtu kontribuojnë në funksionin e mirë të sistemit riprodhues dhe imunitar.

## ARRË

60 g



Arrat përmbajnë acide yndyrore të shëndetshme si, omega-3 dhe omega-6, të cilat ndihmojnë shëndetin mendor dhe atë fizik, kontrollojnë proceset inflamator; ndërkohë fibrat lehtësojnë problemet intestinale (zorrët).

## ARRË PECAN

65 g



Arrat Pecan janë një burim i shkëlqyer i vitaminës E, veçanërisht të pasur me gama-tocopherol, sigurojnë 25 gr në 100 gr. vitamina E është një antioksidant i fuqishëm i nevojshëm për ruajtjen e integritetit të membranës qelizore dhe lëkurës, duke e mbrojtur atë nga radikale të lira të dëmshme. Si rezultat i acideve yndyrore dhe antioksidantëve, këto ndihmojnë në parandalimin e sëmundjeve koronare.

## KOKTEIL BIZELE

65 g



Snack për të shoqëruar pijet. Mund të konsumohet direkt si snack, për të shoqëruar birrën apo pije të tjera alkoolike etj. Ky koktejl është vertet shumë i dashur për ata që preferojnë ushqimet pak pikante. Ky snack krokant është ideal për festa, për të shoqëruar pijet, ose si një alternative e shpejte për tu marrë me vete, në udhëtime apo kudo që shkoni.

**Përbërësit:** Bizele e pjekur, Krokerino, Peperoni, Houanita Snack, Chilli Snack, Fume Snack, Garida Snack, Cocktail Snak, Kikirik.

## FRUTAT E THATA, ELIKSIR I JETËGJATËSISË

Të konsumoni fruta të thata, është pikërisht ajo që i duhet dhe i bënë mirë shëndetit tuaj për zemrën, dhe jo vetëm.

Tre studime të reja që janë bërë tek frutat e thata (aronia berry, bajame, arrë Brazil, kasjus, lajthi, makademia, kikirikë, arra amerikane, fistikë, stika pishe dhe arra), i paraqitur kohët e fundit në takimin eksperimental të Biologjisë, në Boston, kanë zbuluar një lidhje mes konsumit të tyre dhe një profil më të mirë ushqyes, një dietë më cilësi të lartë, peshë më të ulët, një prevalencë të ulët të sindromës metabolike dhe në fund një rënie të disa faktorëve të rrezikut kardiovaskular. Sipas zbulimit, konsumimi i rreth dy gram fruta të thata në ditë, në vend të ushqimeve me karbohidrate, mund të përmirësojë kontrollin e sheqerit në gjak dhe lipidet e gjakut në pacientët me diabet të tipit 2. Rezultatet gjithashtu kanë treguar se konsumimi i 28 gr fruta të thata në javë ul relativisht 7% sindromat metabolike, shton praninë e kolesterolit të mirë dhe fitojmë vlera ushqyese si: fibra, kalium dhe magnez. Këto faktorë reduktojnë rrezikun e sëmundjeve duke sjell një shëndet më të mirë.



N. N sh.p.k Autostrada: Tirane- Dures, Km 7, Yrshek,  
Postal Code: 1056, Tirana, Albania  
Fax: +355 48 200 419



neranxi@neranxi.al



kompania\_neranxi



Kompania Neranxi