



ORGANIC MARKET

MELASA

magazinë
mineralesh
dhe
vitaminash



www.neranxi.al



Ndryshe nga sa besohet, melasa nuk është vetëm një aleat kundër kileve të shumta, por duke ia shtuar ushqimit një sasi të balancuar, ndihmon organizmin që të absorbojë më pak yndyrna. Gjithashtu melasa duke qenë e pasur me polifenol, është një ushqim antioksidues me fuqi kundër plakjes.

Melasa është një lloj benzine për trupin dhe mendjen dhe kaloritë e saj për 100 gr, janë 290. Meqenëse melasa e zezë është pa më të voglin dyshim varieteti më i mirë, ne më poshtë do t'i referohemi asaj lloj melase.

Për të gjithë ata që dëgjojnë për herë të parë për melasën, po ju tregojmë se çfarë është. Melasa është thjesht një nënprodukt që përftohet nga përpunimi i sheqerit. Gjatë përfutimit të ekstraktit të sheqerit të kanës, të gjitha vlerat ushqimore të lëngut, koncentrohen, duke përfutur kështu një lëng fluid viskoz dhe ngjites. Kjo është melasa. Por ndryshe nga sheqernat e të gjitha llojeve, të cilat janë të anatemuara sepse konsumimi i tyre dëmton shëndetin, me melasën është krejt e kundërta. Specialistët e të ushqyerit thonë se melasa është një magazinë e vërtetë mineralesh. Në 100 gram produkt ka 11 mg hekur, 1,5 mg potas, 500 mg kalcium dhe 90 mg magnez. Më pak sasi ka fosfor (30 mg) dhe bakër (1,93 mg). Melasa është një minierë mineralesh dhe vitaminash B kompleks dhe të vitaminave PP (niacina, 4 mg), acid pantotenik (vit B5, 260 mg) dhe vitaminë B7, 150 mg. Pra mund të thuhet se melasa hyn tek ushqimet e privilegjuara për përmbajtjen e kripërave minerale dhe vitaminave,

Por ka akoma më shumë.... Krahas atyre që përmendëm më lart, melasa përmban vitaminë A, aq e rëndësishme për shikimin, lëkurën dhe qarkullimin e gjakut, vitaminë D, e rëndësishme për mineralizimin e skeletit, vitaminë F, B2 dhe B6, këto dy të fundit shumë të rëndësishme për transformimet biokimike që ndodhin në organizëm, përveç funksionit të tretjes.

Kush duhet ta përdorë ●●●

Melasa është ushqim i shëndetshëm dhe nëse ju e përdorni atë si ëmbëlsues, keni bërë një investim shumë të mirë për shëndetin tuaj. Gjithashtu melasa rekomandohet për individë që kanë këto probleme shëndetësore: aciditet, anemi, kolit, edema, pagjumësi, ipoglicemi, sëmundje kardiovaskulare, reumatizma, kapsllëk, ulçer, variçe etj.

● **Rekomandohet për gratë shtatzëna**

Gjithashtu këshillohet të përdoret nga gratë shtatzëna sepse është e pasur me vitaminë D dhe kalcium të cilat kontribuojnë në ndërtimin e skeletit të fetusit, si dhe pengojnë që të dobësohet ai i gruas. Por jo vetëm kaq, hekuri, potasi dhe magnezi, parandalojnë anemitë dhe ndihmojnë gjatë sforcove të lindjes. Melasa e zezë konsumohet e shkrirë në ujë ose lëngje të tjera ose edhe siç është. Shija e ëmbël bën që me të, të ëmbëlsojmë çdo gjë.

● **Lëkurë dhe flokë të shëndetshëm**

Melasa është shumë e mirë për flokët, dy lugë përmbajnë 14% të nevojave tona për bakër, një mineral që ndihmon në ndërtimin e strukturës së fijes së flokut, por edhe për mirëqënien e lëkurës. Prandaj kush e ka përdorur për një kohë të gjatë melasën, ka vënë re rritje të flokëve dhe përmirësim të strukturës së tyre.

● **Edhe për diabetikët si dhe ata që janë në dietë**

Melasa e zezë është një ëmbëlsues i sigurtë edhe për diabetikët sepse në ndryshim nga sheqeri i rafinuar, melasa ka një tregues glicemik rreth 55. Kjo e bën një zëvendësues të sheqerit për diabetikët dhe njerëz që kanë kujdes që të mos ngrenë nivelin e sheqernave në gjak. Një porcion melasa e zezë nuk përmban yndyrna, ka 32 kalori dhe e bën adapte për dietat hipokalorike.

● **Melasa si laksativ**

Për të gjithë ata që kanë probleme tretjeje si dhe mbipeshe, melasa ju vjen në ndihmë. Ai është një laksativ natyral i cili përmirëson florën e zorrëve. Mënyra më e mirë për ta përdorur melasën si suplement në një dietë është të hidhni dy lugë melasa në një tas me ujë të nxehtë dhe ta pini sapo të jetë ftohur pak.

●●● **Studimet e fundit**

Sipas një grupi shkencëtarësh të Trobe University në Australi, melasa ndihmon për të luftuar yndyrnat, duke ulur ndjeshëm rrezikun e obezitetit. Ekspertët në fakt kanë hedhur poshtë tashmë mitin e rremë se ky produkt i ëmbël, është një atentat për linjat. Ky studim i koordinuar nga Richard Weisinger është publikuar kohët e fundit në revistën "Nutrition Horizont". Në ndryshim nga sa besohet, melasa nuk është vetëm një aleat kundër kileve të shumta, por duke ia shtuar ushqimit një sasi të balancuar, ndihmon organizmin që të absorbojë më pak yndyrna. Gjithashtu melasa duke qenë e pasur me polifenol, është një ushqim antioksidues me fuqi kundër plakjes.

PIJA DETOX

ME MELASA, SPEC CAYENNE, UJË DHE LIMON



Kjo pije detoksifikuese me melasa, spec Cayenne, ujë dhe limon është bërë shumë e famshme pasi pastron trupin nga toksinat, përshpejton metabolizmin dhe përdoret për të rënë nga pesha.

MELASA E ZEZË ORGANIKE

Përmban një sasi të lartë potasiumi, kalciumi, hekuri vitamime B6 dhe magnezi. Është një ëmbëlsues natyral.

CPECI I KUQ DJEGËS CAYENNE

Speci Cayenne ju ndihmon të nxisni metabolizmin, nxit qarkullimin e gjakut dhe përmban disa antioksidantë të fuqishëm si kapsaicina. Sasia e vogël e "cayenne" i jep pijes "energji" pa përjetuar atë shijen djegëse të pakëndshme.

LIMONAT

Acidi Citrik që përmbajnë limonat shpërbën molekulat e yndyrës dhe ndihmon trupin në procesin e tij natyral të pastrimit.

UJË NATYRAL MINERAL

Fonte de Medici

Uji i rubinetit përmban papastërti. Përdorni ujë natyral mineral "Fonte de Medici" nga Burimet e Toskanës.

PËR TË BËRË 1 GOTË PIJE DETOX (250ml)

Përzjeni 3 përbërësit në 1 gotë me ujë Fonte de Medici.

1/10 e lugës së cajit me spec djegës Cayenne (shtoni më shumë nëse e doni shijen më të fortë), 1 lugë supe me lëng limoni të shtrydhur
1 lugë caji me Melasë të zezë organike.

Kjo Pije Detoksifikuese i ofron trupit një mënyrë ushqyese natyrale dhe të shëndetshme që të largojë toksinat dhe peshën e padëshiruar. Të konsumohet nga 3 deri në 7 ditë, dhe të përsëritet herë pas here në periudha të caktuara me intervale pushimi.

Të gjithë përbërësit i gjeni në rrjetin e dyqaneve Neranxi Organic Market!



N&N sh.p.k adresa: Autostrada Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Postal Code: 1000, Albania,
Tel: +355 42 406 500/ 501; Fax: +355 48 200 419; neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al