

# Zdrava hrana i nezdrava hrana



Novcic ce vas odvesti do podzemne  
zeleznice, a beli luk ce vam osigurati  
slobodno mesto.



Brza hrana steti organizmu. Hamburgeri u sebi sarze crveno meso, a u crvenom mesu se nalaze zasicene masti. Dugorocnim konzumiranjem dovodi do srcanog oblenja i infrakta.



Kupus je veoma zdrava namernica. Bogata je vitaminima i mineralima. Crveni kupus sadrzi vise vitamina C, i stiti celije mozga.



Kazu da je crveno meso stetno, ali moram priznati da nikada nisam video tigra da izgleda bolesno.



Socivo ili leca je iz porodice mahunarki. To je vredan izvor belancevina, gvozdja, magnezijuma, fosfora, cinka, kalijuma. Socivo je mocno sredstvo za smanjenje nivoa holesterola u krvi, kao i protiv zatvora.





Pomfrit je nezdrava hrana  
sadrži loše masne kiseline  
koje podizuju nivo  
holestolora i nivo  
triglicerida u krvi. Sadrži i  
loše ugljene  
hidrate. Krompir koji se  
sprema kao pomfrit brzo  
se pretvara u šećer i taloži  
se u masne naslage. Sadrže i  
trans masti oni su izazivači  
kancera

- Rotkvice pripadaju porodici kupusnjaca uglavnom se jedu sirove, u salati a mogu se pripremati na drugi nacin. Odlicne su za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i ocuvana zdravlja srca. Smatra se efektivnim u borbi protiv kancera. Bogate su vitaminima i folnom kiselinom. Odlicne su za kozna obolenja, poboljšavaju funkcionalnost jetre i zucne kese. Bogata je kalijumom i smanjuje pritisak i opusta krvne sudove.





- Krofne sadrže mnogo kalorija, masti i ugljenih hidrata. Jos ako konzumiramo kupovne krofne one sadrže dodatne konzervanse. Ali ako se jedu u umerenim kolicinama one mogu spreciti naglu mogućnost od prejedanja. Veoma je vazna uravnotezena ishrana.



- Brokoli je iz porodice povrca kojoj jos pripadaju karfiol,kupus,kelj i prokelj.Sadrzi vecu kolicinu vitamina C nego pomorandza.Uzima se prementivno protiv katarakte,olaksava simptome prehlade i pojacava opstu obranbenu sposobnost organizma.Sadrzi vitamine B grupe posebno B3,B5 i folnu kiselinu koja podrzava rast tkiva fetusa.Od minerala sadrzi fosfor,gvozdje i hrom.



- Koka kola je veoma stetna po nas organizam. Jedna limenka ili flasica koka kole sadrzi 10 kasika secera i ostale hemike sastojke koje mogu ostetiti razlicite bitne organe u organizm. Nakon 20 minuta to konzumiranje koka kole dolazi do povecanja insulina, a tu kolicinu secera pretvara u mast. Nakon 40 minuta kofein se apsorbovao i dolazi do sirenja zenica i povecanja krvnog pritiska. To dovodi do blokiranja receptora adenzina (molekula koji je odgovoran za proce spavanja) i ostajemo u budnom stanju. Tada dolazi do uriniranja kada izbacujemo kalcijum, magnezijum i cink koji su bili namenjeni za kosti i ostale bitne materije koje su bitne nasem organizmu. Nivo secera se snizava i mi se osecamo usporeno.



- Malina je udomaćena u našim prostorima gotovo kao jabuka, kruska i sljiva. Ima veoma malo kalorija sadrži vitamine B kompleksa vitamine E i K ali u količinama ispod preporučenog dnevnog unosa. U malim količinama sadrži gotovo sve minerale. Stiti organizam od štetnog delovanja slobodnih radikala, utiče na sprečavanje preteranog rasta bakterija i gljivica u telu. Ipak ovo voće je najbogatije vlaknima konzumacijom maline obezbeđujemo pravilno funkcionisanje nervnog sistema, krvnu sliku, poboljšanje apetita kod dece, suzbijanje mucnine i povraćanja.



# Poruke za kraj

**Covek bi trebao jesti da  
zivi, a ne ziveti da jede!  
Doruckuj , kao kralj, rucaj kao  
princ, veceraj kao prosijak!!!**



**Nepravilna ishrana ne prasta grehe  
!Onaj ko jede punog zeluca, kopa  
sebi grob vlastitim zubima!!!**

