



Pataria sveikos mitybos
specialistė Vaida KURPIENĖ

Cinamonas – iš Ceilono kilusio lauramedinių (Lauraceae) šeimos tikrojo cinamono medžio nulupta, išdžiovinta šakų vidinė žievė.

Šia vidine žieve keliauja maistingos medžiagos nuo šaknų iki lapų, ir būtent šioje žievėje susikaupusios aromatingo eterio ląstelės. Cinamono tėvynė – Ceilonas, Šri Lanka bei Pietvakarių Indija (Keralos regionas). Pastarojoje auga didžiausios jo plantacijos. Ceiloninis cinamonas taip pat prigijęs Seišelių salose bei Madagaskare. Medžių ar krūmų šakos yra nukertamos ir nuo jų atsargiai nuskutamas nelygus išorinis paviršius.

Cinamonas yra svarbus besilaikantiems sveikų dietų, tiksliau, norintiems sveikai numesti svorį. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vos ½ šaukštelio cinamono per dieną gali žymiai sumažinti gliukozės lygį kraujyje, trigliceridų, mažo tankio lipoproteinų (MTL) – „blogojo“ cholesterolio ir bendrą cholesterolio lygį žmonėms, sergantiems antrojo tipo diabetu. Net ir tiems, kurie neserga šia liga, cinamonas suteikia naudos – sulėtina maisto (angliavandenių) patekimą iš skrandžio į plonąją žarnyną, o tai padeda kontroliuoti staigų gliukozės lygio kritimą. Staigus gliukozės pokyčiai sukelia didžiulį alkio jausmą, potraukį saldumynams ir miltiniams patiekalams, taigi cinamonas padeda jų išvengti ar bent jau sušvelninti, ir taip suvartojama mažiau kalorijų.

Cinamonas – šildantis prieskonis, dėl to gerina kraujotaką, sušildo kūną, spartina sveikimą po bet kokios ligos. Cinamonas varo šlapimą, valo nuodus, ramina nervų sistemą, stiprina seksualumą, slopina kosulį, gydo peršalimo ligas.

Cinamonas sustiprina antioksidantų iš kitų maisto produktų pasisavinimą ir taip sustiprina organizmo imuninę sistemą. Naudojamas nuo pykinimo, vidurių

Sveika mityba

Cinamonas mažina potraukį saldumynams ir miltiniams patiekalams



■ Maltą cinamoną laikykite sandariuose induose.



Tavo telefone!

maltas, tiek lazdelėmis. Indijoje, Kinijoje ir visoje Azijoje cinamonas naudojamas ne tik saldiems patiekalams, kaip įprasta mūsų kultūroje – tai vienas iš plačiausiai naudojamų pagrindinių valgių prieskonių.

Turbūt nėra valgio ar patiekalo, kuriam netiktų cinamonas. Jo dedama į ryžių, kitų kruopų, ankštinių, daržovių patiekalus, užkandžius, padažus, saldžiuosius patiekalus, ledus, vaisių salotas, keptus obuolius, pyragaičius, keksus, meduolius, juo barstomos košės. Prieskonis tinkamas prieskonių mišiniams, tirštiems pomidorų padažams, kopūstams.

Cinamonas yra tinkamas prieskonių arbatų, kavų bei kitų pieno gėrimų priedas.

Mums yra įprastas maltas cinamonas, tačiau būtent cinamono lazdeles naudoti yra patogiau visais atvejais, išskyrus kepinius.

pūtimo (jo esama beveik visų skrandžio mikstūrų sudėtyje), žarnyno infekcijų ir dieglių, gerklės uždegimo, užkimimo. Jis palengvina virškinimą, sumažina raumenų ir sąnarių įtampą, pilvo pūtimą ir netgi skatina smegenų veiklą. Šis prieskonis skatina kraujotaką ir skystina kraują.

Cinamonas naudojamas tiek

Šiomis dienomis Šri Lanka yra pagrindinis cinamono gamintojas ir tiekėjas pasauliui. Prieskonis iš Šri Lankos ir Seišelių salų yra pats kokybiškiausias ir labiausiai vertinamas.

Cinamono arbata padeda mesti svorį

Arbata su cinamonu padeda sumažinti potraukį saldumynams ir miltiniams patiekalams. Ši savybė ypač svarbi metantiems svorį ir norintiems optimalų svorį išlaikyti ilgą laiką.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad cinamonas suaktyvina insulino išsiskyrimą, o jis atitinkamai sumažina gliukozės kiekį kraujyje. Ši savybė ypač svarbi diabetikams, bet lygiai taip pat svarbi visiems, norintiems sulieknėti.

Arbatos su cinamonu galite nusipirkti specializuotose arbatų parduotuvėse arba pasigaminti patys namie, nusipirkę kokybiško cinamono.

Jums reikės:

- 1 cinamono lazdelės,
- 1 puodelio beveik verdančio vandens.

Sulaužykite cinamono lazdelę į gabaliukus ir sudėkite į puodelį. Užkaitinkite vandenį virdujelyje ir, kai pradės kilti dideli burbulai, išjunkite. Užpilkite cinamoną puodelyje karštu vandeniu ir uždenę palaukite 10 minučių. Tuos pačius cinamono lazdelės gabaliukus galite užpilti keletą kartų, priklausomai nuo to, kokio stiprumo skonis Jums priimtinausias.

Lygiai taip pat galite cinamonu paskaninti ir kitas arbatas ar pasidaryti kavos gėrimą su cinamonu ir taip sumažinti suvartojamų kalorijų skaičių. Skanaus!

Parengta pagal www.sulieknek.lt

SKYRYBU CENTRAS
ADVOKATAI
GREITOS IR PIGIOS
SKYRYBOS
SKYRYBOS NEGRĮZTANT
LIETUVA
Mob. +370 677 87377
e-mail: skyrybos@gmail.com
Skype: SKYRYBU-CENTRAS
www.skyrybucentras.lt

DENTAL HARMONY
Graziosi Ispanijos pradžia!

1 SEVEN WAYS
PARADE
WOODFORD AVENUE
GANTS HILL
IG2 6XH

LIETUVIŠKA ODONTOLOGUOS KLINIKA LONDONE!

☑ PLOMBAVIMAS	☑ ESTETINĖ DANTIES RESTAURACIJA
☑ PROFESIONALI BURNOS HIGIENA	☑ DANTIES ŠALINIMAS
☑ ŠAKNIŲ KANALŲ GYDYMAS	☑ LAMINATĖS
☑ DANTŲ BALINIMAS	☑ PROTEZAVIMAS
☑ VAIKŲ DANTŲ GYDYMAS	☑ IMPLANTAI

02070181893 www.dentalharmony.co.uk

Tango kirpykla ir
grožio salonas

- Visų rūšių plaukų kirpimas ir dažymas,
- Manikiūras-pedikiūras,
- Blakstienų priauginimas,
- Vakuuminis anticeliulitinis masažas,
- Kosmetologijos paslaugos,
- Soliariumai

Tel. 020 7474 5192
Adresas: 388a Prince Regent Lane, London E16 3DH.