

recepti, recepti, recepti...



Kikiriki torta

Sastojci: 18 belanaca, 900 g šećera, 600 g kikirikija, 3 kašike prezli.
Za fil: 18 žumanaca, 250 g šećera, 100 g čokolade 3 pudinga od čokolade, 8 dl mleka, 250 g čokolade, 3 kesice šlaga

Umutiti čvrst sneg od šest belanaca, dodati 300 g šećera, popržen i samleven kikiriki i kašiku prezle. Masu sipati u podmazan i pobrašnjen pleh i peći u predhodno zagrejanoj rerni. Postupak ponoviti još dva puta, tako da se dobiju tri kore.

Za fil umutiti žumanca sa šećerom i kuvati na pari dok se ne zgusne pa dodati rastopljenu čokoladu, promešati pa ostaviti da se ohladi. Posebno skuvati puding po uputstvu sa kesice i umutiti ga sa margarinom. Sjediniti dva krema i filovati kore. Umutiti šlag i njime premazati tortu odozgo i sa strane.



Torta od ananasa

Sastojci:

4 manje kutije piškota, 250 g maslaca, 300 g šećera u prahu, 8 žumanaca, 200 g mlevenog i prepečenog lešnika, konzerva ananasa, 3 kesice šlaga.

Piškote potopiti u sok od ananasa i njima obložiti dno i stranice podmazanog kalupa za tortu.

Za fil umutiti maslac sa šećerom, dodati žumanca i mutiti dok masa ne postane penasta. Dodati joj mlevene lešnike i ananas isečen na kockice. Polovinu krema sipati na piškote, preko krema staviti jedan red piškota, zatim sipati drugu polovinu fila i prekriti slojem piškota. Tortu ostaviti da stoji jedan dan u frižideru. Pre služenja premazati je umućenim šlagom i ukasiti ananasom.

Lepi koh

Sastojci:

150 g brašna, 4 žumanca, 5 belanaca 200 g šećera, 100 g mlevenih oraha, 8 kašika kuvane gorke kafe, 1 prašak za pecivo

Za fil: 200 g margarina, 4 kašike brašna, 3 dl mleka, 1 vanilin šećer, 150 g šećera u prahu, 1 žumance, 60 g maslaca, 100 g čokolade za kuvanje.

Žumance i šećer dobro umutiti, dodati mlevene orahe, kuvanu kafu i brašno sa praškom za pecivo. Ovoj smesi dodati umućena belanca, sve lagano izmešati i sipati u pouljen i pobrašnjen kalup. Peći u rerni na 200 stepeni C oko 30 minuta. Mleko i brašno skuvati i ostaviti da se hladi sa strane. Šećer, žumanca, margarin i vanilin šećer umutiti da se dobije penasta masa. Zatim spojiti ova dva krema i premazati ispečenu i ohlađenu koru. Preko kolača staviti glazuru od čokolade. Rastopiti 100 g čokolade i 60 g maslaca.

Ovom glazurom premazati ohlađen krem i staviti kolač u frižider da se hladi. Seći ga na kocke po potrebi.

Dijabetes

Diabetes je metabolički sindrom, koji se odlikuje povišenim šećerom u krvi, usled neodgovarajućeg lučenja hormona insulina, ili zbog postojanja antitela protiv insulina. U pitanju je kompleksan metabolički poremećaj, koji istovremeno dovodi i do poremećaja metabolizma holesterola.

Hormon pankreasa - insulin, koji reguliše nivo šećera u krvi, se ili ne luči u dovoljnim količinama, ili postoje antitela koja ga napadaju i čine nefunkcionalnim.

Postoje dve vrste šećerne bolesti: tip 1 i tip 2. Tip 1 se javlja u detinjstvu i adolescenciji, i može se kontrolisati samo insulinom, dok se tip 2 javlja kod odraslih, i bar u početku se dosta dobro kontroliše tabletama, dok se terapija insulinom započinje dosta kasnije. Jasna granica u godinama između ove dve vrste ne postoji, uglavnom se nekon dvadesetih javlja samo tip 2.

Simptomi šećerne bolesti su: pojačana žeđ i unošenje velikih količina tečnosti, učestalo mokrenje, posebno primetno noću, gubitak na težini iako je apetit dosta pojačan. To su uglavnom prvi simptomi koji pacijente dovode kod lekara, kada se uz kliničku sliku i laboratoriju lako ustanovi dijabetes. Komplikovaniji slučajevi se javljaju kod lekara u jednom teškom stanju praćenom mukom, povraćanjem i značajnim gubitkom tečnosti, koje zahteva bolničko lečenje.

Kada se jednom dijagnostikuje šećerna bolest, način života se mora promeniti u pravcu kontrole ishrane i svakodnevnih vežbi. Postoje mnogobrojni saveti za ishranu dijabetičara, ali ukratko rečeno, treba voditi računa o unosu ugljenih hidrata i masti. Piletina, teletina i riba se i dalje mogu jesti u zamenu za ostale vrste mesa. Više podataka o ishrani može se naći na sajtu WWW.eatright.org. Osim toga, svakodnevna fizička aktivnost je vrlo bitna, jer su mišići u stanju da troše šećer bez učešća insulina u tom procesu, tako da se na taj način može značajno smanjiti nivo šećera u krvi.

Što se tiče terapije, propisuje je lekar, pacijenti trebaju da se pridržavaju tih uputstava, ali ono što je vrlo bitno je da dijabetičari moraju stalno uz sebe imati nešto što će biti brz izvor šećera: čokolada, sok, jer je jedna od komplikacija terapije: nizak šećer u krvi. Do niskog šećera dolazi uglavnom zbog nepridržavanja uputstava - pacijent uzme lek, ili da sebi insulin, a da nije uzeo svoj redovan obrok, što nekada može biti i fatalna greška. Znake niskog šećera u krvi svi znamo, to su znaci koje imamo kada smo ekstremno gladni: drhtanje, preznajavanje, nervoza, osećaj gladi, malaksalost, mučnina, nesvesnica do čak i gubitka svesti, ukoliko se šećer u krvi ne koriguje na vreme. Ukoliko se ovako nešto desi, treba odmah uzeti bilo šta slatko, i tako vratiti nivo šećera na normalu.

S' druge strane, drugi ekstrem je isuviše veliki nivo šećera u krvi. Kada se javlja muka, povraćanje, jedno opšte loše stanje uz dehidraciju, koje ako potraje, može dovesti i do kome. Terapija je snižavanje nivoa šećera insulinom, što se radi u bolničkim uslovima.

I jedan i drugi tip navedenih akutnih komplikaci-

ja se češće javlja kod terapije insulinom i kod dijabetesa tip 1, koji se javlja u mlađem uzrastu.

Dugoročne komplikacije dijabetesa su mnogobrojne, i treba odmah naglasiti da su sve, ali apsolutno sve, uslovljene time kako dobro ili kako loše je šećer kontrolisan. Mnogobrojne studije su to i pokazale.

Ono što najviše strada su krvni sudovi: bubrega, mozga, srca, donjih ekstremiteta, kao i oštećenje nerava.

Nekontrolisani šećer dovodi i do visokog holesterola, još jednog bitnog faktora rizika za kardiovaskularne bolesti, što stavlja dijabetičare u populaciju sa najvišim rizikom za oboljenje srca i krvnih sudova. Koronarna bolest srca, uključujući i infarkt srca, slabljenje srčanog mišića, su dugotrajne komplikacije šećerne bolesti. Zato se kod dijabetičara, pored striktnih kontrole šećera, čime se znatno smanjuje procenat komplikacija, još i navodi ABC pravilo: A-aspirin (ukoliko pacijent nema kontraindikacija), B - (blood pressure controle) kontrola krvnog pritiska, C - (cholesterol) holesterol.

Vremenom, ukoliko se ne vodi računa o šećeru, pritisku i belančevinama u urinu, stradaju i bubregi, što vremenom može da dovede i do potpuno nefunkcionalnih bubrega i potrebom za dijalizom.

Nervi takođe stradaju, kako ekstremitata, tako i unutrašnjih organa, tako da su dobro poznati simptomi trnjenja nogu, bolova u nogama, kao i gubitka osećaja za dodir, temperaturu, što često dovodi do stvaranja rana na stopalima koje, ukoliko se na vreme ne primete i ne saniraju, mogu da dovedu do opasnih infekcija i gangrene, što zatim vodi amputiranju zahvaćenog dela ekstremiteta. Zato je izuzetno bitna svakodnevna kontrola stopala, udobna obuća i česti odlasci kod zdravstvenih radnika koji se bave problemima noktiju, kože stopala, žuljevima, kako bi se na vreme otklonila i sanirala bilo kakva oštećenja kože. Još jednom pominjem, dobra kontrola šećera usporava sve ove procese.

Jednom godišnje odlazak kod očnog lekara je takođe pravilo, zbog oštećenja krvnih sudova oka i mogućeg gubitka vida, kao i češće pojave katarakte kod dijabetičara.

Posebna populacija su trudnice, kako one koje su imale šećer pre trudnoće, tako i one kojima se bolest ustanovila u toku trudnoće. Ovdje je bitna još striktnija kontrola šećera, i to samo insulinom, jer su tablete kontraindikovane u trudnoći. Neodgovarajuća kontrola stavlja u opasnost kako majku, tako i plod, dovodeći do komplikacija trudnoće i povećanog procenta anomalija kod ploda.



Dr. Vesna Zečević 5930 N Broadway
Chicago IL 60660
773.506.4087

ZLATNI SAVETI

kačkavalja isećete u sasvim tanke kričke, stavite ga na 10 minuta u friz, da se stegne.

* Posle kuvanja karfiola, kelja ili ribe, neke vrste posuda zadrže neprijatan miris i posle pranja. Uklonite ga ako u posudi prokuvate vodu sa dve kašike vinskog sirćeta.

* Kačkavalj i druge vrste sira ne treba držati u najhladnijem delu frižidera, jer gube ukus.

Međutim, ako želite da komad mladog