

KYNCEĽOVSKÝ BONZÁČIK

Roč.: IV

číslo: 7-8

júl-august 2006

51 od VUB

5	00xNS, 12x, 27a, 42x
6	22x, 34a, 47x
7	07xNS, 22x
8	17aNS, 27xNS
9	20aNS, 20xNS
10	02x, 28a
11	37a, 37xNS
12	
13	12x, 22aNS, 42x
14	02x, 37x, 37aNS
15	02x, 32x, 43a
16	12x, 42x
17	12a, 27x
18	22x, 32aNS
19	40NS
20	37x
21	12a
22	35NS

51 Kyncelova I.

5	08NS, 28x, 48x,
6	18, 53x
7	18xNS, 18a, 28cNS, 35xNS
8	03x, 58x, 58aNS
9	48a, 58x
10	
11	13x, 13aNS
12	13NS, 58x
13	43x, 53a
14	08x, 33x
15	03a, 08x, 38x
16	13
17	18x, 53a
18	08x
19	08x, 23a
20	18
21	18xNS, 41aNS

NS - znamená, že autobus ide len po Námestie Slobody, čiže VUB, alebo vychadza len odtiaľ

POZOR ZMENA MHD!!!!

od 20. augusta 2006 (nedel'a)
bude MHD premávať podľa nového
cestovného poriadku !!!

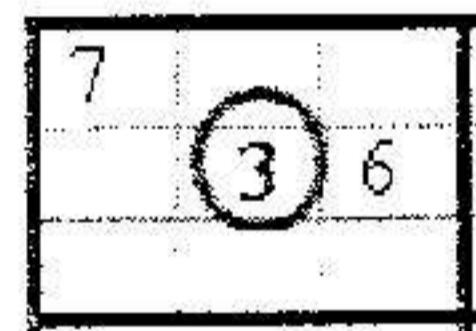
VYSKÚŠAJTE SUDOKU!!!

Cieľom Sudoku je vyplniť ostatné prázdne bunku číslami od 1 do 9 (len 1 číslo do jednej bunky) podľa nasledujúcich pravidiel:

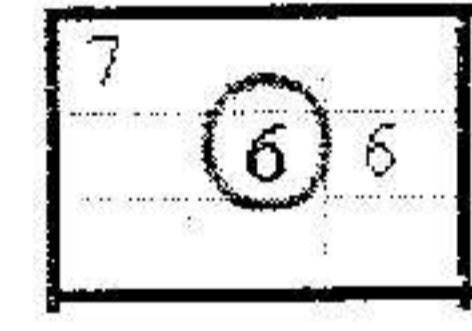
1. Číslo sa môže v jednom riadku objaviť len raz
2. Číslo sa môže v jednom stĺpci objaviť len raz
3. Číslo sa môže v jednom regióne objaviť len raz

Súhrn týchto troch pravidiel je, že jedno číslo sa môže objaviť v jednom riadku, v jednom stĺpci a v jednom regióne len raz.

Povolené



Nepovolené



	3	2	7			4	
				1		7	
8			6		2		5
				7			
4		6					
1				5			9
				3		4	6
6			2		8		5
5			1				
8				4	3	6	

NUTRIČNE ZLOŽENIE POTRAVÍN

V dnešnej časti sa bližšie zameriame na nutričné zloženie stravy. V základe sa strava delí na tri zložky bielkoviny, cukry a tuky. Taktiež sa podľa ich zastúpenia dá vypočítať energetická hodnota každého jedla, a to nasledovne:

$$\text{Energia (kalórie)} = 4 * \text{bielkoviny (gramy)} + 4 * \text{cukry (gramy)} + 9 * \text{tuky (gramy)}$$

Funkciu jednotlivých zložiek si môžeme priblížiť na malom príklade. Ak by telo bolo dom, bielkoviny by boli tehly, z ktorých je postavený, cukry by boli výplata murárov (teda to, čo ich poháňa k práci) a tuky by boli náradie, s ktorým pracujú (ked' je k dispozícii, práca prebieha bezchybne, ked' nie, môže sa až zastaviť).

Bielkoviny sa delia podľa viacerých hľadísk, najdôležitejšie sú nasledovné pôvod, poznáme rastlinné a živočíšne; a hľadisko kvality, na plnohodnotné a neplnohodnotné (tie nemajú úplný počet aminokyselín). Úplné bielkoviny obsahujú len mäso, mliečne výrobky a vajcia. Ich vylúčenie zo stravy je preto jedna z najväčších chýb, akých sa moderní dietológovia dopúšťajú. Denne by mal človek prijať aspoň gram bielkoviny na kilogram hmotnosti, dorastenci a fyzicky ťažko pracujúci 2, malé deti dokonca až 4 gramy. Samozrejme, čím viac z tohto množstva je plnohodnotných bielkovín, tým prospiešnejšie pre telo sú.

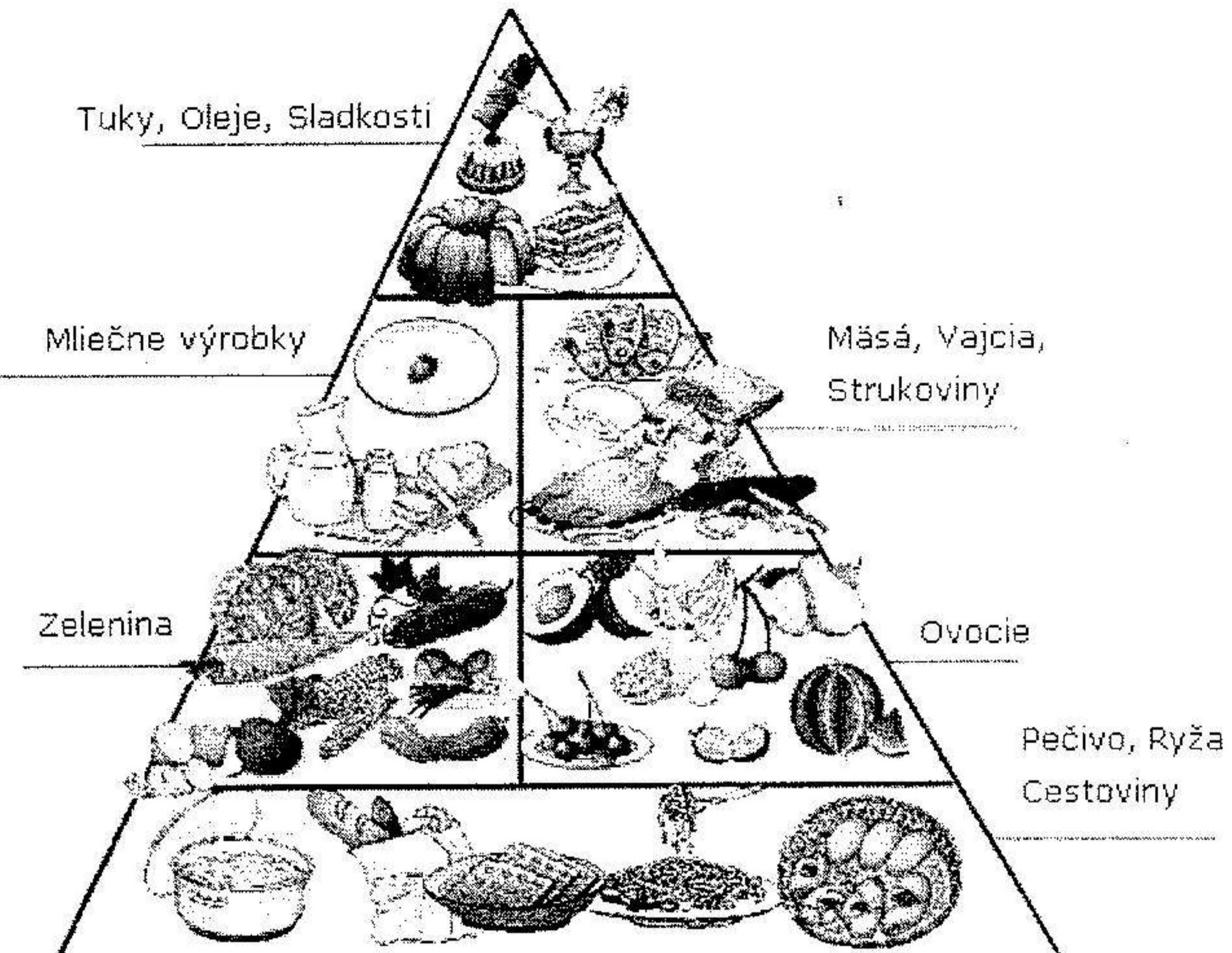
Cukry. Všeobecne si môžeme zaviesť označenie cukry, aj keď sa jedná o celú plejádu látok. V literatúre bývajú súhrnnne označované ako sacharidy, uhlíhydráty, uhlívodíky... Delíť sa dajú podľa pôvodu, ale výhodnejšie je ich členenie podľa komplexnosti, a to na jednoduché a komplexné (zložené). Jednoduché cukry pôsobia ako okamžitý zdroj energie, ktorý sa rýchlo dostane do krvného obehu, ale nemá dlhé pôsobenie. Patrí sem ovocný cukor (fruktóza), biely cukor. Komplexné sacharidy si naškôr telo musí rozložiť na jednoduché a týmto procesom sa do krvi uvoľňujú postupne a dodávajú telu vyrovnanú energiu počas viacerých hodín. Ich zdrojom je zelenina, ryža, cestoviny, múčne jedlá. Tým je zaručené ich lepšie spracovanie, menej sa ukladajú na tuk a nespôsobujú tak vysoké riziko cukrovky typu 2.

Tuky sa nachádzajú takmer vo všetkých potravinách, s výnimkou zeleniny a ovocia, kde je ich množstvo minimálne (samozrejme na pár výnimiek repka olejná, slnečnica, olivy...). Sú nezastupiteľnou súčasťou stravy a obmedzovať ich prísun môže viesť k vážnym zdravotným problémom. Bez dostatočného množstva tukov v tele prestávajú správne fungovať vnútorné orgány a telo si vytvorí nezdravý spôsob ich spracovávania a ukladania. Až 25% energie by malo denne prísť vo forme tukov... Bohužiaľ v súčasnosti sa toto číslo často posúva až k 50% tám, čo spôsobuje vážne škody metabolizmu. Takisto tuky sa môžu deliť podľa pôvodu a to na rastlinné a živočíšne. Len živočíšne tuky zvyšujú hladinu cholesterolu! Preto je vhodné ich nahradzať rastlinnými, najvhodnejší je panenský olivový olej, ktorý dokonca cholesterol v tele znižuje. Rovnako blahodárne pôsobí aj rybaci tuk, ktorý obsahuje omega-3 mastné kyseliny a iné zložky. Tieto priaznivo pôsobia nielen na hladinu cholesterolu, ale aj na zdravie kĺbov a pokožky.

Základ zdravej stravy preto nie je len jej množstvo, ale hlavne správne zloženie. Denne by mal človek skonzumovať aspoň 3 porcie miešanej zeleniny a 2-3 kúsky sezónneho ovocia. Vzhľadom na používanie pesticídov a iných látok, je nutné ovocie aj zeleninu kvalitne vyumývať skôr, než pristúpime k ich konzumácii. Samozrejme si každý môže občas dopriat aj jedlo nezdravé, či už slaninu, alebo sladkosť... Mali by to však byť výnimcočné udalosti, s ktorými si dobre živené telo ľahko poradí.

Ako obvykle, vaše otázky a prípadné pripomienky čakáme na adresu redakcie.

B. Murín



RECEPTÁRIUM

ČUČORIEDKOVÝ KOLÁČ SO SNEHOM



Potrebujueme: 250g polohrubej múky, štipku soli, 125g masla, 1 vajce, 1 balíček vanilinového cukru, 100g práškového cukru, 450g čučoriedok, 1 PL škrobovej múky maizeny, 1 PL kryštalového cukru, 4 PL egrešovej marmelády, 3 bielka, 6 PL práškového cukru

Ako na to:

Preosiatu múku zmiesime so soľou, maslom, vajcom, vanilinovým cukrom a cukrom. Krehko cesto necháme v chladničke prikryté odpočívať 1-2 hodiny. Čučoriedky preberieme, umyjeme a necháme odkvapkať. Maizenu zmiešame s vodou a cukrom a prevaríme. Pridáme čučoriedky a necháme vychladnúť. Rúru vyhrejme na 180°. Cesto rozvalkáme a vyložíme ním dno a bočné steny formy. Dno niekoľkokrát popicháme vidličkou a 20 minút pečieme na druhej priečke rúry odspodu. Vychladnutý korpus koláča natrieme marmeládou a naplníme čučoriedkami. Bielky s preosiatým cukrom vyšľaháme na tuhý sneh a cukrárskym vrecúškom nastriekame na čučoriedkové mriežky zo snehu. Koláč ešte raz vložíme do rúry a snehovú hmotu necháme zapieciť do mierneho zhnednutia