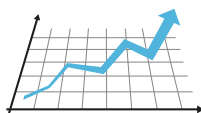


USHQEHUNI NË MËNYRË TË SHËNDETSHME



ACER
Albanian Center for Economic Research

unicef 

Konsumoni një shumëllojshmëri ushqimesh

Ushqyerja e shëndetshme përfshin kombinimin e shumë ushqimeve, pasi një ushqim i vetëm nuk mund të sigurojë dhe të plotësojë nevojat e organizmit të njeriut. Një dietë e shëndetshme duhet të përfshijë kryesisht drithëra (grurë, elb, thekër, misër, oriz apo zhardhokë si patatja) dhe të jetë e pasur me fruta dhe zarzavate. Dieta duhet të përfshijë sasi të moderuara të qumështit dhe nënprodukteve të tij, të mishit, peshkut, vezës, bishtajoreve, si dhe sasi të kufizuara të ushqimeve dhe pijeve që përmbajnë shumë yndyrë dhe/ose sheqer.

Pse duhet të konsumoni një shumëllojshmëri ushqimesh?

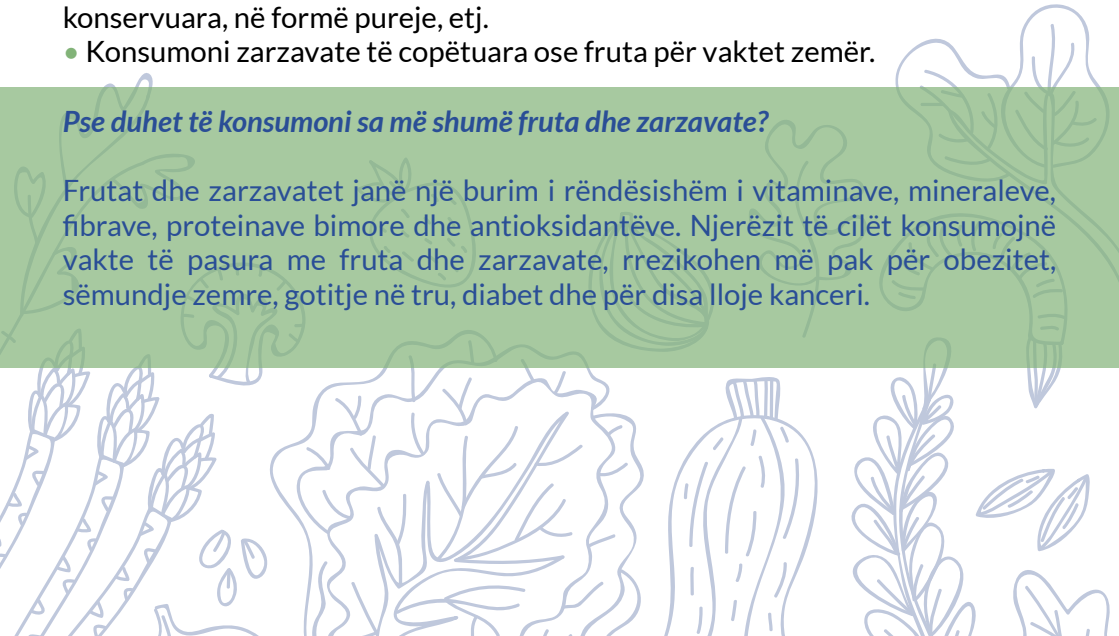
Konsumi i disa lloje drithërash (të papërpunuara) dhe i ushqimeve të freskëta çdo ditë i ndihmon fëmijët dhe të rriturit që të marrin sasinë e duhur të lëndëve ushqyese dhe energjinë e nevojshme. Gjithashtu, shmang dietën që përmban sasi të larta sheqeri, yndyrnash dhe kripe, e cila shkakton shtim në peshë (mbipeshë dhe obezitet) dhe sëmundje kronike. Ushqyerja e shëndetshme dhe e ekuilibruar është e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve, dhe ndihmon të moshuarit të jenë më të shëndetshëm dhe më aktivë.

Konsumoni sa më shumë fruta dhe zarzavate

- Konsumoni fruta dhe zarzavate të ndryshme çdo ditë.
- Konsumoni 5 porcione ose më shumë me fruta dhe zarzavate.
- Përdorni fruta të thata ose të freskëta në drithërat e mëngjesit.
- Përdorni zarzavate dhe fruta të freskëta të stinës, ose të ngrira, të thata, të konservuara, në formë pureje, etj.
- Konsumoni zarzavate të copëtuara ose fruta për vaktet zemër.

Pse duhet të konsumoni sa më shumë fruta dhe zarzavate?

Frutat dhe zarzavatet janë një burim i rëndësishëm i vitaminave, mineraleve, fibrave, proteinave bimore dhe antioksidantëve. Njerëzit të cilët konsumojnë vakte të pasura me fruta dhe zarzavate, rrezikohen më pak për obezitet, sëmundje zemre, gotitje në tru, diabet dhe për disa lloje kanceri.



Konsumoni sa më pak kripë dhe sheqer

- Kufizoni sasinë e kripës kur përgatisni ushqimin apo kur gatvani.
- Shmangni konsumin e ushqimeve që përmbajnë sasi të mëdha kripe apo sheqeri.
- Kufizoni konsumin e lëngjeve me shumë sheqer.
- Zgjidhni frutat e freskëta në vend të ëmbëlsirave dhe çokollatave.

Pse duhet të konsumoni sa më pak kripë dhe sheqer?

Personat që konsumojnë sasi të mëdha kripe rrezikohen më shumë për të patur presion të lartë të gjakut (hipertension), i cili mund të rrisë rrezikun për sëmundje zemre dhe goditje në tru. Gjithashtu, personat që konsumojnë sasi të mëdha sheqeri rrezikojnë më shumë të jenë mbipeshë ose obezë, si dhe rrezikojnë shëndetin oral. Personat që pakësojnë sasinë e sheqerit mund të ulin rrezikun për zhvillimin e sëmundjeve kronike, sëmundjeve të zemrës dhe goditjen në tru.

Konsumoni sasi të moderuar yndyrnash dhe vaji

- Përdorni vajra vegjetalë të pasaturuara (vaj ulliri, soje, luledielli apo misri) në vend të yndyrnave apo vajrave me origjinë shtazore që janë të saturuara (gjalpi, vaji i palmës, i arrës së kokosit, dhjami).
- Zgjidhni mishin e bardhë (pulë) ose peshk, të cilët kanë pak yndyrna, në vend të mishit të kuq.
- Kufizoni konsumin e mishit të përpunuar pasi përmban shumë kripë dhe yndyrna.
- Konsumoni qumështin dhe produktet e tij që kanë pak yndyrë.
- Shmangni ushqimet e skuqura, të përpunuara dhe të pjekura, të cilat përmbajnë yndyrna të prodhuara në mënyrë industriale.

Pse duhet të konsumoni sasi të moderuar yndyrnash dhe vaji?

Yndyrnat dhe vajrat janë burime të përqendruara energjie. Konsumi i tepërt i yndyrnave, dhe në veçanti përdorimi i yndyrnave të saturuara, mund të jetë i rrezikshëm për shëndetin. Personat që konsumojnë shumë yndyrna të saturuara (që gjenden te ushqimet e përpunuara) dhe yndyrna me origjinë shtazore (dhjami, gjalpi, pana, etj.) rrezikojnë më shumë të kenë sëmundje zemre dhe goditje në tru.



