



MË PAK KRIPË
MË SHUMË
SHËNDET!



Diabeti dhe
Hipertensioni



Accessible
Quality
Healthcare

Agencia Interdisciplinare / Agencja dla Ochrony
Przeciwstawiająca Wyższemu Ciężarowi

SDC project implemented by Swiss TPH

KRIPA DHE SHËNDETI YNË

Trupi ynë për të funksionuar ashtu siç duhet, ka nevojë për kripë. Sasi të vogla të kripës janë të domosdoshme për:

- ruajtjen e ekuilibrit të lëngjeve në trup
- rregullimin e shtypjes së gjakut
- funksionimin e sistemit nervor dhe muskujve

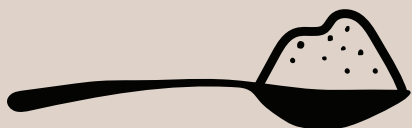
Por nëse marrim shumë kripë mund të rritet shtypja e gjakut, e cila mund të shkaktojë sulm në zemër, goditje në tru dhe sëmundje të veshkave.

ÇKA ËSHTË KRIPA?

Kripa është një lëndë ushqyese me emrin Klorur Natriumi. Natriumi është pikërisht pjesa e kripës që shkakton probleme. Natriumi ndodhet edhe në forma të tjera, për shembull në sodën e bukës si (bikarbonat natriumi), që përdoret për gatimin e bukës, dhe në një produkt tjetër për konzervimin e mishit (nitrat natriumi).

SA KRIPË DUHET TË KONSUMOJMË BRENDË DITËS?

Sipas rekomandimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh), të rriturit nuk duhet të marrim më shumë se 5g kripë në ditë. Kjo është sasia që ndodhet në një lugë të vogël çaji.

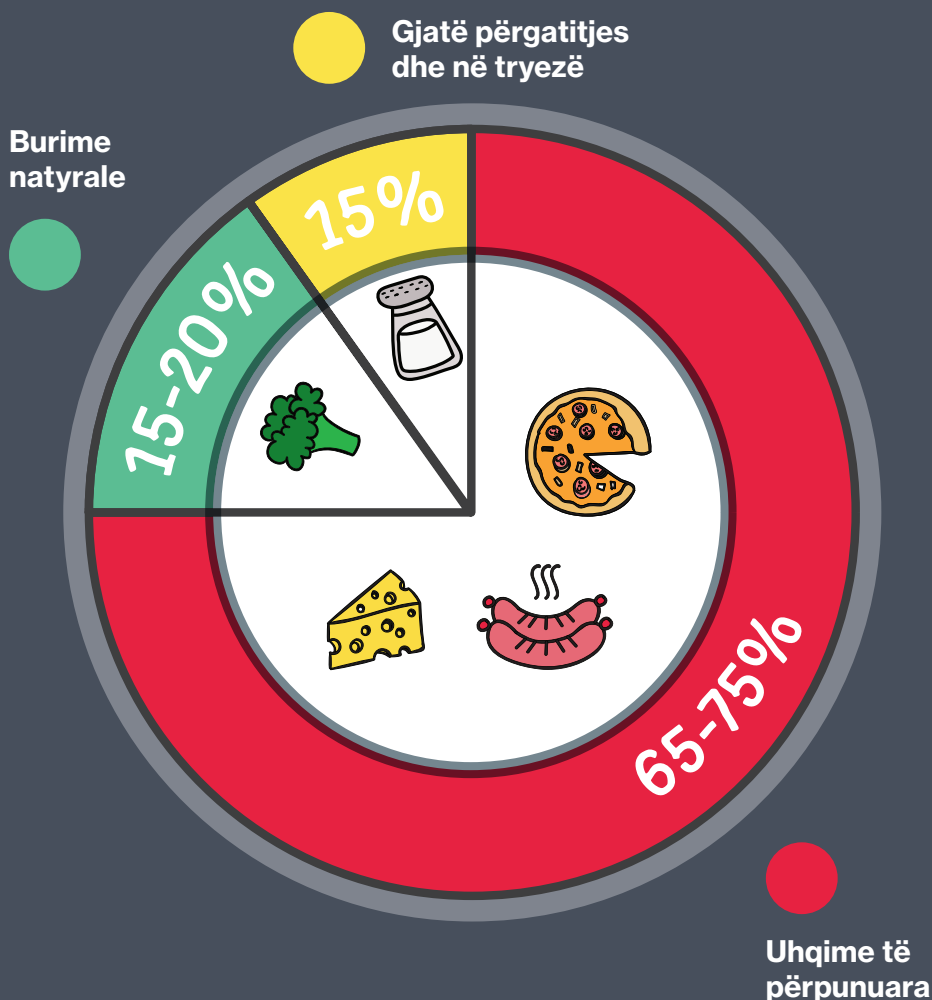


1. = 5 gr. kripë

NGA E MARRIM KRIPËN?

Shumica e kripës që konsumojmë - rreth 65 - 75% - vjen nga ushqimet e përpunuara, ushqimi i shpejtë dhe ushqimi në restorane.

Rreth 15-20% e kripës i shtohet ushqimit gjatë gatimit apo në tavolinë gjatë ngrënies dhe 15% ndodhet natyrshëm në ushqim.



USHQIMET ME KRIPË TË FSHEHUR

Shumica e njerëzve tashmë e dinë se ushqimet krokante (grimcina) dhe ushqimet e shpejta përmbajnë sasi të larta kripe, por ju mund të habiteni se sa kripë ka në ushqimet e përditshme që nuk shijojnë të njelmëta - të tilla si **drithërat, buka, biskotat dhe ëmbëlsirat**. Nëse i hani shpesh këto ushqime, sasia e kripës që hani mund të shtohet dukshëm.

Një përqindje e natriumit gjithashtu gjendet si përbërës i ushqimeve në gjendjen e tyre natyrale, të papërpunuar, si: **uji, frutat, zarzavatet, mishi, veza, qumështi dhe produktet e tij, peshku etj.**

Disa lloje salcash apo erëzash që përdoren si zëvendësues apo shtim të kripës janë të pasura me natrium, si: **keçapi dhe salcat**, prandaj duhet përdorur me kujdes.

Erëzat dhe salcat



Keqap



Mustardë



Salsiqe



Përshutë

Grimcina



Qips



Arra të kriposura



Drithëra



Ëmbëlsira

Mishi i kuq dhe i përpunuar

Të ëmbla dhe të shijshme

Ushqimet me sasi të madhe të kripës

Mesatarja e
kripës për
shujtë

Kub me perime për supë	2.0g
Pizza vegetariane (20cm, 230g)	1.5g
Fasule të pjekura (200g)	1.4g
Sallamë (25g)	1.25g
Mish i terur – dy copë (24g)	1.0g
Djathë (30g)	0.5g
Keçap (12g)	0.5g
Kikirikë të kryposur (50g)	0.5g
Patate të skuqura (32.5g)	0.5g
Bukë (1 rriskë)	0.5g
Keksa me çokollatë	0.4g
Gjalpë (10g)	0.2g

ALTERNATIVAT E KRIPËS

Ka lloje të ndryshme të kripës por asnjë lloj nuk është më i mirë apo më i keq për ju - kripa është kripë dhe ka efekt të njëjtë në shtypjen e gjakut. Ekzistojnë lloje me sasi me të ulëta të natriumit sesa kripërat e rregullta. Ato mund t'ju ndihmojnë të merrni më pak natrium, por ato nuk do t'ju ndihmojnë të ndryshoni zakonet e ushqimeve me kripë, kështu që është më mirë të merret më pak kripë.

Këshilla më e mirë për të zvogëluar sasinë e kripës është të përdorni alternativa të kripës, të tilla si piper i zi, erëza ose lëng limoni.

i

Këshilla për të zvogëluar sasinë e kripës:

1.

Lexoni etiketat e ushqimit për t'ju ndihmuar të zgjidhni ushqimet me përbërës të ulët të kripës.



2.

Ndaloni shtimin e kripës në ushqimin tuaj në tavolinë.



3.

Zgjidhni alternativat e kripës gjatë gatimit ose përgatitjes së ushqimit.



SHIKONI ETIKETAT

Tre të katërtat e kripës që ne hamë tashmë janë shtuar në ushqimin tonë. Keni kujdes kripën e fshehur duke lexuar etiketat e ushqimit. Shumica e paketave kanë etiketa ushqyese të koduara me ngjyra. Nëse jeni duke u përpjekur të hani më pak kripë, shmangni ushqimet që kanë ngjyrë të kuqe për kripë, që do të thotë se ushqimi ka shumë kripë.

i

$$\text{KRIPË} = (\text{NATRIUMI}) \times 2.5$$

Ulët

Mesatar

Lartë

Kripë

0-0.3g

0.3-1.5g

Më shumë
se 1.5g

Natrium

0-0.1g

0.1-0.6g

Më shumë
se 0.6g

ZËVENDËSIME TË THJESHTA

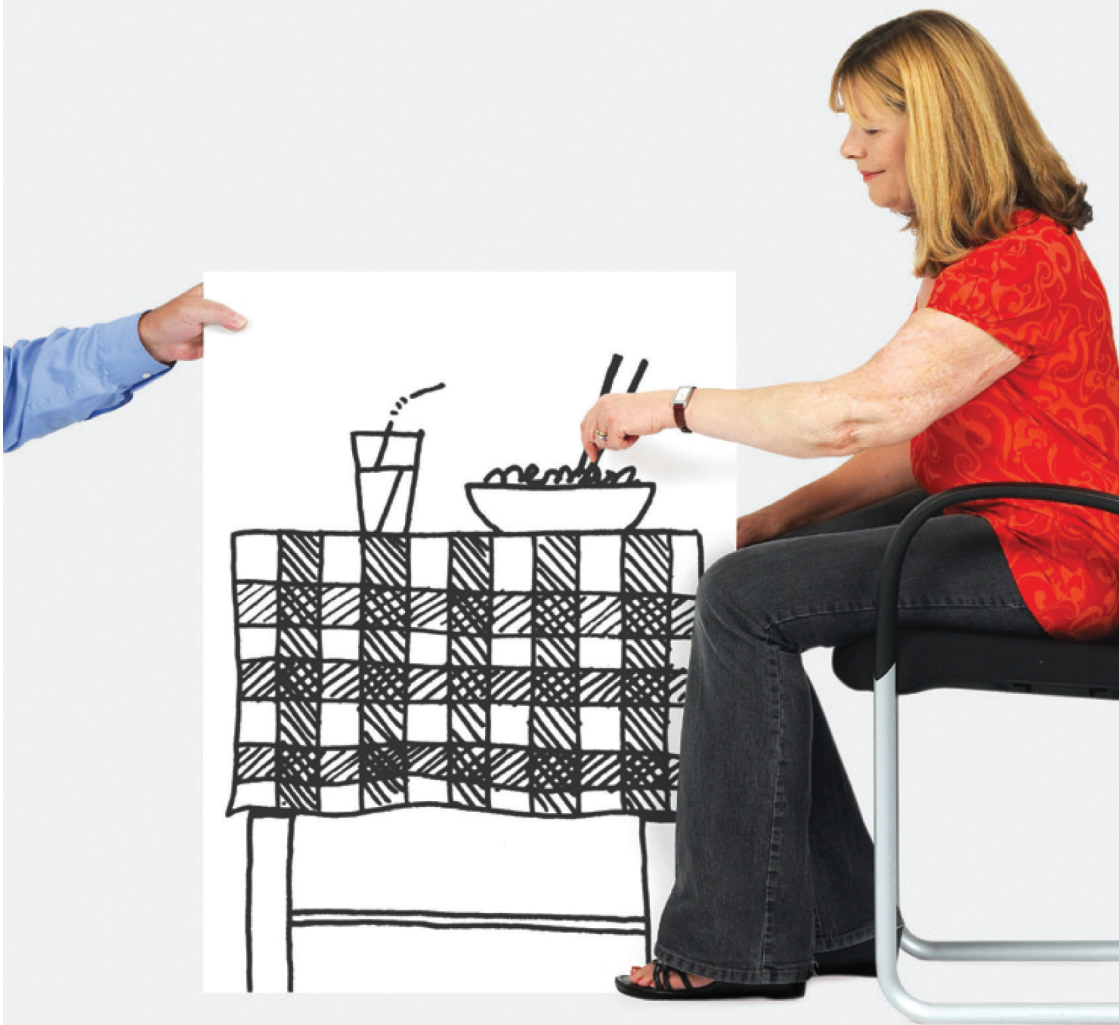
Ka ca gjëra që mund t'ju ndihmojnë të zvogëloni sasinë e kripës. Këto ndryshime mund të duken të vogla, por me kalim-in e kohës mund të ndihmojnë që të zvogëlohet konsumimi i kripës.

- Mbajeni kripën larg tryezës. Nëse nuk e keni afër, ka më pak mundësi ta shtoni atë në ushqimin tuaj.
- Zëvendësoni kripën me piper, erëza, limon ose limon të gjelbër (lime).
- Përdorni opzione me sasi të vogla të kripës gjatë gatimit si: lëngje të perimeve në vend të kubeve të gjedhit, pules, apo zarzavateve.
- Provoni ushqimin tuaj para se të shtoni kripën. Zvogëloni gradualisht sasinë e kripës që përdorni për të rregulluar shijen.
- Në vend të shtimit të kripës, marinoni mishin tuaj me fruta agrume (limon, portokall, qitro etj), hudhër dhe vaj ulliri.
- Shmangni salcat e gatshme dhe përzierjet e erëzave - këto shpesh janë plot me kripë.
- Zgjidhni arra dhe fara të pakripura në vend të arrave dhe farave të kripura.
- Zëvendësoni mishin e kripur, të përpunuar si: proshuta dhe salçiqet me mish të bardhë të pulës apo gjeldetit



ZËVENDËSIME TË THJESHTA

Kripa e fshehur
mund të gjendet në
ushqimet që shpesh
i konsumojmë. Bëni
këto zëvendësime për
të mbajtur sasinë e
kripës në kontroll.



MËNGJESI:

Ca drithëra mund të përmbajnë sasi të larta të kripës dhe sheqerit, prandaj shikoni etiketat dhe zëvendësoni ato me lloje që përmbajnë më pak krip.

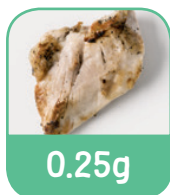
Lloji mëngjesit	Përmbajtja minimale e kripës
Tost me gjalpë	2.0g
Tost me mermelladë	2.0g
Një vezë	2.0g
Jogurt (150g, natyrale me yndyrë të ulët)	2.0g
Gjalpë kikiriku (20g, në fetë të bukës)	2.0g
Drithëra	2.0g
Musli - fruta shtesë	2.0g
Biskota gruri	2.0g
Musli	2.0g
Drithëra kërcitëse	2.0g
Drithëra të bluara	2.0g
Banane, mollë, portokall	2.0g
Të freskëta / sallatë frutash të grira	2.0g
Mjaltë (20g në fetë të bukës)	2.0g
Reçel	2.0g

Ushqimi im i zakonshëm përmban: _____ kripë për porcion

DREKA

Krahasoni ushqimet qe merrni për dreke apo darkë. Si është dreka juaj krahasuar me shembujt e dhënë më poshtë?

Llojet e ushqimeve me permbajtje të ulët të kripës



+



+



+



=

0.5g
KRIPË

Llojet e ushqimeve me përmbajtje të lartë të kripës



+



+



+



=

3.7g
KRIPË

Llojet e ushqimeve me përmbajtje mesatare të kripës



+



+



+



=

**1.5g
KRIPË**

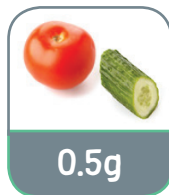
Opsione të rregullta



+



+



+



=

**2.0g
KRIPË**

**Konsumimi me masë i
kripës është vetëm një
pjesë e dietës së ekuilibruar
dhe mbajtjes së
shtypjes normale
të gjakut.**

**Gjithashtu e rëndësishme
është të mbani një peshë të
shëndetshme, të hani më
shumë fruta dhe perime,
të pini më shumë
ujë dhe të jeni
më aktiv.**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**