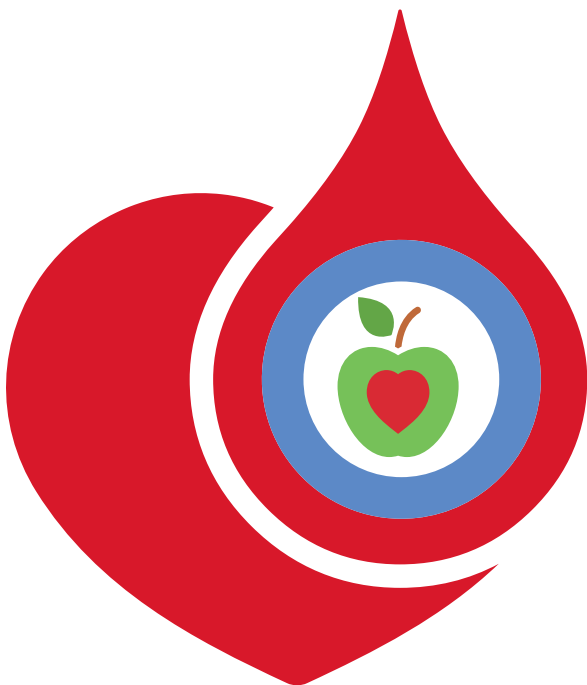


Të ushqyerit e shëndetshëm



**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!



**Diabeti dhe
Hipertensioni**



**Accessible
Quality
Healthcare**

Kujdesi Shëndetësor i Qasshëm dhe Cilësor
Prirëse dhe Kallëpuesi Zhvillues Zërit

SDC project implemented by Swiss TPH

Përparësitë e të ushqyerit të shëndetshëm

Zbatimi i një diete të shëndetshme gjatë tërë jetës ndihmon në parandalimin e kequshqyerjes, rritjes së peshës dhe nivelit të kolesterolit (yndyrës së dëmshme) në gjak. Në këtë mënyrë zvogëlohet rreziku që të prekeni nga sëmundjet e zemrës, sëmundja e sheqerit, shtypja e lartë e gjakut si dhe nga disa lloje të kancerit.

Dieta e ekuilibruar

Të gjithë duhet të synojnë një dietë të ekuilibruar e cila fokusohet në konsumin e pemëve, perimeve, drithërave të papërpunuara (plota), mishit të pulës, peshkut, frutave arvore (arrat, lajthijat, bajamet, fëstëkët, etj.) dhe qumështit me pak yndyrë. Kjo dietë përmban pak yndyrë, mish të kuq, kripë dhe sheqer.

Mënyra më e mirë për ta kuptuar është që ushqimet t'i ndani në grupe ushqimore.

Pemët dhe perimet

Një dietë e ekuilibruar duhet të përfshijë të paktën 5 porcione pemë dhe perime apo mbi një të tretën e ushqimit që marrim gjatë ditës. Këto ushqime janë të pasura me fibra, ujë, vitamina dhe minerale.



- Konsumo lloje të ndryshme të pemëve dhe perimeve çdo ditë. Ato mund t'i konsumoni të freskëta, të ngrira, të thata ose të konservuara. Megjithatë, pemët e thata dhe lëngjet e frutave nuk rekomandohen pasi kanë përmbajtje të lartë sheqeri. Por nëse i përfshin në dietën tënde, nuk duhet t'i konsumosh më shumë se një herë (vakt) në ditë.

Buka dhe drithërat

- Përbëjnë një të tretën e ushqimit që marrim gjatë ditës. Drithërat e papërpunuara (plota) janë më të mira dhe më të shëndetshme. Në këtë grup përfshihen edhe orizi, makaronat dhe patatet.
- Ato na furnizojnë me karbohidrate dhe janë një burim i rëndësishëm i energjisë, fibrave, i disa vitaminave dhe mineraleve.
Nëse ndiheni të uritur, konsumoni drithëra. Ato do t'ju mbajnë të ngopur për një kohë më të gjatë se sa biskotat /ëmbëlsirat. Konsumoni 3-5 vakte çdo ditë dhe, nëse kryeni aktivitet fizik, mund të konsumoni edhe më shumë.



Mish, pulë, peshk, vezë, arra dhe fara

Këto ushqime janë burim i proteinave, vitaminave dhe i mineraleve, sidomos hekurit i cili është i rëndësishëm për gjakun dhe trurin.

- Përdor mish pa dhjam, pulë (pa lëkurë) dhe peshk apo zëvendësimet e mishit siç janë fasulet, thjerrëzat dhe bizelet.



- Kufizo sa më shumë përdorimin e mishit të përpunuar si sallami, proshuta, suxhuku, salçiçet, pashtetat që janë të pasura me yndyrë dhe kripë.
- Konsumo vezë, arra dhe fara në mënyrë të moderuar. Arrat dhe farat përmbajnë yndyra të mira, të cilat janë lëndë ushqyese esenciale për trupin tonë. Këto yndyra ndihmojnë në uljen e kolesterolit (yndyrës së dëmshme) në gjak.

Qumështi dhe produktet e tij (djathi, kosi, gjiza)

Këto ushqime na furnizojnë me energji, proteina, yndyra, vitamina dhe minerale, sidomos kalcium i cili ndihmon të keni kocka të forta.

- Konsumo llojet me më pak yndyrë në mënyrë që të parandaloni rritjen e kolesterolit (yndyrës së dëmshme) në gjak. Përdor më shpesh qumështin, kosin apo jogurtin ndërsa më pak djathin.



Yndyrnat dhe vajrat

Yndyrnat dhe vajrat janë lipidet më të bollshme në natyrë. Ato sigurojnë energji për organizmat e gjallë, izolojnë organet e trupit dhe transportojnë vitamina të tretura në yndyrë përmes gjakut.

- Yndyrat e ngopura si: gjalpi, maza, kajmaku, dhjami i mishit, duhet shmangur sepse rrisin kolesterolin (yndyrën e dëmshme) në gjak dhe mundësinë e shfaqjes së shtypjes së lartë të gjakut dhe të sëmundjeve e zemrës.



- Nëse gjatë gatimit përdor gjalp, përdor gjalpin që përmban nivel të ulët të acideve të ngopura yndyrore.

- Yndyrnat e pangopura si vaji i ullirit, vaji i kanolës apo i avokados janë zgjedhje më të mira dhe me shumë funksione.
- Vaji i peshkut ka përmbajtje të lartë të acideve yndyrore omega 3, që mund të ndihmojë në parandalimin e sëmundjeve të zemrës.

Këshilla për ushqyerje të shëndetshme:

- Pi 6-8 gota ujë gjatë ditës. Në ditë të nxehta, si dhe kur merresh me aktivitet fizik, duhet të pish më shumë.
- Pi sa më pak lëngje frutash pasi kanë shumë sheqer. Në vend të tyre konsumo pemë të freskëta.
- Nëse konsumon kafe/çaj, kufizoji në 1 ose 2 filxhana në ditë, ndërsa pijet energjike nuk rekomandohet të konsumohen fare.
- Pijet me proteina, pijet e qumështit me shije të shtuar, jogurtet ose lëngjet e frutave janë zëvendësues të kalorive. Ato nuk janë për shuarjen e etjes dhe konsiderohen si një porcion.

- Gatuaj mishin në zgarë, në mënyrë që gjatë pjekjes yndyra të kullojë poshtë apo largo dhjamin (yndyrën) dhe/apo lëkurën para zierjes.
- Shmang gatimin e ushqimeve në temperatura shumë të larta kur përdor vajra.
- Nëse gjatë gatimit përdor gjalp, zgjidh gjalpin që përmban nivel të ulët të acideve të ngopura yndyrore.
- Mos konsumo fare apo konsumo sa më pak dhe sa më rrallë ushqime dhe pije me yndyrë, sheqer dhe kripë si: çips, ëmbëlsira, biskota, akullore, pije të gazuara dhe të pa gazuara me përmbajtje sheqeri, pasi që kanë shumë kalori, pak vlera ushqyese dhe dëmtojnë shëndetin tuaj.



Udhëzues për madhësinë e porcionit



Drithëra, oriz i gatuar dhe makarona, pemë, perime dhe sallatë.

Përdorni një gotë plastike prej 200ml si masë për madhësinë e porcionit.



Djathë

Përdorni dy gishtat e mëdhenj të duarve, gjerësi dhe thellësi si masë për madhësinë e porcionit.



Mish, pulë, peshk

Pëllëmba e dorës, gjerësi dhe thellësi pa përfshirë gishtërinjëtt, tregon sasinë e mishit të nevojshëm për një ditë.



Yndyrat (për lyerje)

Porcioni i yndyrës që përdoret për një vakt duhet të jetë i mjaftueshëm për të lyer dy feta bukë.



Vajrat

Përdorni një lugë çaji vaj për person gjatë gatimit ose në sallatë.

Kaloritë ditore të nevojshme të ushqimit dhe pijeve për të rritur



Aktiv 2000kcal, jo-aktiv 1800kcal.



Aktiv 2500kcal, jo-aktiv 2000kcal.



NËSE:



JE MBI 40 VJEÇ

OSE



JE MBI PESHË

OSE



JE DUHANPIRËS

OSE



KE ANËTARË TË FAMILJES ME
SËMUNDJE TË SHEQERIT APO
SHTYPJE TË LARTË TË GJAKUT

**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!

Mbështetur nga:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**