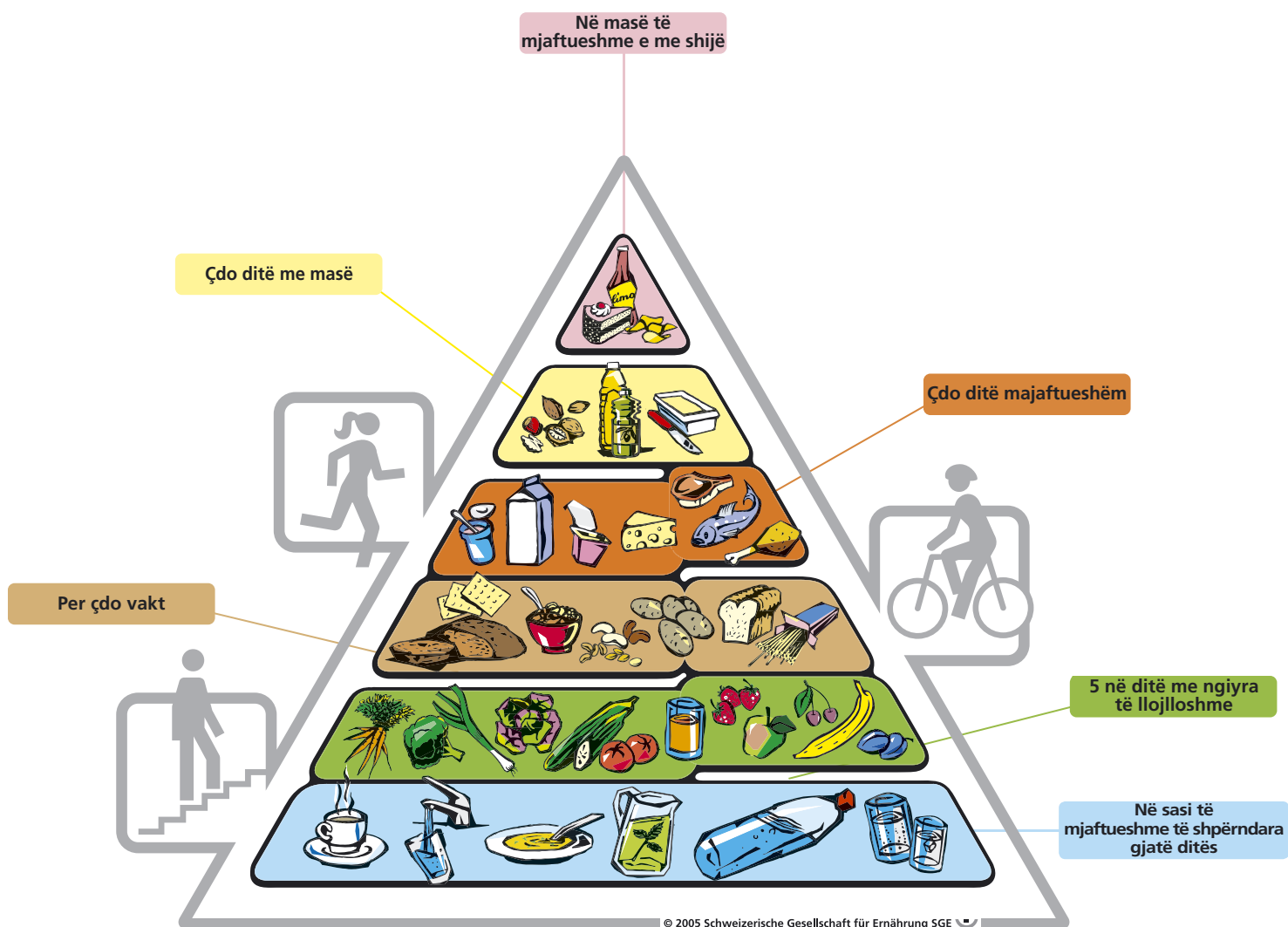




# Këshilla për ngrënie dhe pirje te shëndetshme dhe të shijshme për të rriturit

## Piramida e artikujve ushqimorë

Faqja 1/3





# Këshilla për ngrënie dhe pirje te shëndetshme dhe të shijshme për të rriturit

## Piramida e artikujve ushqimorë

Faqja 2/3

Shumë faktorë kanë ndikim në përmbajtjen e ushqimit dhe pijeve: nevojat individuale dhe qejfet, gjendja e përditshme shëndetësore, rrethi social, oferta aktuale e gjërave ushqimore, reklamimi etj. Propozimet e mëposhtme ju drejtohen të rriturve (moshave madhore) të shëndetshëm. Moshat tjera dhe grupet tjera të popullatës (p.sh. fëmijët, shtatzënat, sportistët, vegjetarianet e kështu me radhë) tregojnë kërkesa specifike të cilat përmes së njejtës piramidë paraqiten vetëm pjesërisht.

Piramida e gjërave ushqimore paraqet një perzierje të barazpeshuar ushqimore, e cila përmban dhe garanton një furnizim me energji si dhe materje të nevojshme për ushqim dhe mbrojtje dhe me masë ndihmon që të ndihemi mirë. Artikujt ushqimorë që janë të radhitur në fundin e piramidës duhet të hahen (konsumohen) në sasi të madhe, ndërsa ato që gjenden në radhën e sipërme, në të kundërt, duhet të konsumohen në sasi më të vogël. Të gjithë artikujt ushqimorë janë të

lejuar. Me rëndësi është që ndryshimi mundësisht të jetë i pasur, kryesisht ushqimet sezonale të zgjedhen nga secili nivel i piramidës si dhe të përpunohen dhe përgatiten bukur.

Ushqimi i shëndoshë duhet natyrisht të përgatitet me shije dhe kënaqësi; kjo arrihet më së miri në shoqëri. Nuk duhet t'i përmbahemi këshillave ditore, por atyre me afatgjatë si p.sh. me tepër se një javë. Një përjashtim bëjnë këshillat për furnizim me lëngje, të cilat duhet të merren parasyshtë për çdo ditë.

Shëndeti ynë nuk varet vetëm nga ngrënia dhe pirja e zakonshme. Për mbajtjen e një peshë trupore të shëndetshme është posaçërisht e rëndësishme që së paku një gjysëm ore në ditë të lëvizim (mundësisht në ambient të hapur). Ikja nga pirja e duhanit dhe sjellja adekuate me situatat stresuese respektivisht një shtendosje (çlodhje) e vetëdijshme dhe e qëllimshme janë gjithashtu pjesë e një stili të shëndetshëm të jetesës.



# Këshilla për ngrënie dhe pirje te shëndetshme dhe të shijshme për të rriturit

## Piramida e artikujve ushqimorë

Faqja 3/3

### Pijet:

të merren në sasi të mjaftueshme gjatë ditës

Në ditë të pihen 1–2 l litra lëngje, posaçërisht në gjëndje të pa sheqerosur, p.sh. Uji i pijes-/ mineral ose pemëve-/çaj i zi.

Pijet me përmbajtje të kafeinës (kafja, çaji i zi apo i gjelbër) të shijohen me masë.

### Perime dhe pemë:

5 në ditë me ngjyra të ndryshme

Në ditë, të hahen 3 racione perime, prej tyre së paku një herë të papërpunuara (1 racion = së paku 120 g perime, si shtesë, sallatë ose supë të perimeve).

Në ditë të hahen dy racione me pemë (1 racion = së paku 120 g = 1 «dorë plotë»).

Në ditë një racion i perimeve apo pemëve mund të zëvendësohet me një gotë 2dl lëng të perimeve apo pemëve pa sheqer.

Prodhimet e grurit dhe pemët bishtajore, prodhimet e tjera të drithërave dhe patatet: në çdo racion kryesor

Për çdo racion kryesor hani 1 përmbajtje të plotë (kjo dmth. 3 racione në ditë, 1 racion = 75–25 g bukë ose 60–100 g pemë bishtajore [nga peshja e freskët ] si p.sh. thjerrëza / qiçer ose 180–300 g patate ose 45–75 g Flluskat (krundet) / prodhimet e brumërave, / miser / oriz dhe fara të tjera të drithërave [peshja e freskët ]), prej tyre mundësisht 2 racione me përbërje të prodhimeve nga mielli.

Qumështi, prodhimet e qumështit, mishi, peshku dhe vezët: për çdo ditë në sasi të mjaftueshme

Për çdo ditë, me një ndryshim të koordinuar, duhet të konsumohen: 1 racion mish, peshk, vezë, djathë, ose burime tjera të hekurit si p. sh.: Tofu ose Quorn (1 racion = 100–120 g mish/peshk [ peshja e freskët] ose 2–3 vezë, 200 g gjizë/djathë të shkruftë 60 g djathë të fortë, 100–120 g Tofu/Quorn).

Në ditë, konsumoni pos tjerash dhe, 3 racione qumësht ose prodhime të qumështit, duke u dhënë përparësi varianteve me yndyrë të reduktuar ( 1 racion = 2dl qumësht ose 150–180 g kos 200 g gjizë/ djathë të shkruftë (Hüttenkäse), 30 – 60 g djathë).

Vajrat, yndyrat dhe frutat yndyrore (arrat, lajthit, kikirikët, bajamet, etj.): Për çdo ditë me masë

Për çdo ditë duhet të përdoren 2–3 lugë të kafes (10–15 g), vaj bimor të kualitetit të lartë si: Lojza apo vaji i ullirit për përgatitje të ftohët (p.sh. për salca të sallatave).

Për çdo ditë të përdoren 2-3 lugë kafeje (10–15 g) vaj bimor për gjellra të nxehta (zbutje në avull, fërgim), është e këshillueshme p.sh. vaji i ullirit.

Sipas nevojës të përdoren 2 lugë të kafes (10 g) në ditë, yndyrë për lyerjen e bukës (tëlyen ose yndyrë nga kualiteti i lartë i vajrave).

Per konsumim ditor të një racioni të frutave yndyrore (arrave, lajthive, kikirikëve, bajameve etj. ) ju preferohet: (1 racion = 20–30 g bajame, arra ose lajthia, etj.).

Ëmbëlsirat, snacks-at e kripura (p.sh. shkopinjtë) dhe pijet energjike: të shijohen me masë

Ëmbëlsirat, snacks-at, dhe pijet me përmbajtje sheqeri (p.sh pijet e buta / Soft Drinks, çaj / Eistee dhe pijet energjike / Energy Drinks) shijoni me maturi.

Nëse konsumohen pijet me përmbajtje të alkoolit, duhet që të përdoren më maturi të plotë dhe në kuadër të racioneve.

Kripa e kuzhinës e jodizuar dhe fluorizuar duhet të përdoret në gjellra me masë.

*Përkthimi i këtij teksti është ndihmuar nga Liga Zviceriane për sëmundjet e kancerit dhe migesplus.*