



**KONFERENCA E PARË, 15.06.2017**  
**“SHËNDETI I GJIMNAZISTËVE DHE STUDIME TË INTEGRUARA**  
**TË FUSHAVE BIOMJEKËSORE”**

**SHKOLLA E MESME JOPUBLIKE “IBRAHIM KODRA”, DURRËS**  
**LËNDA: QYTETARI**

**PROJEKT Nr. 16**

**Tema: “Të ushqyerit e shëndetshëm”**



**Punoi: Elia ÇERRI**  
**Marsejda MEMOLLA**  
**Gledis MUSABELLIU**  
**Jetmir LUKA**

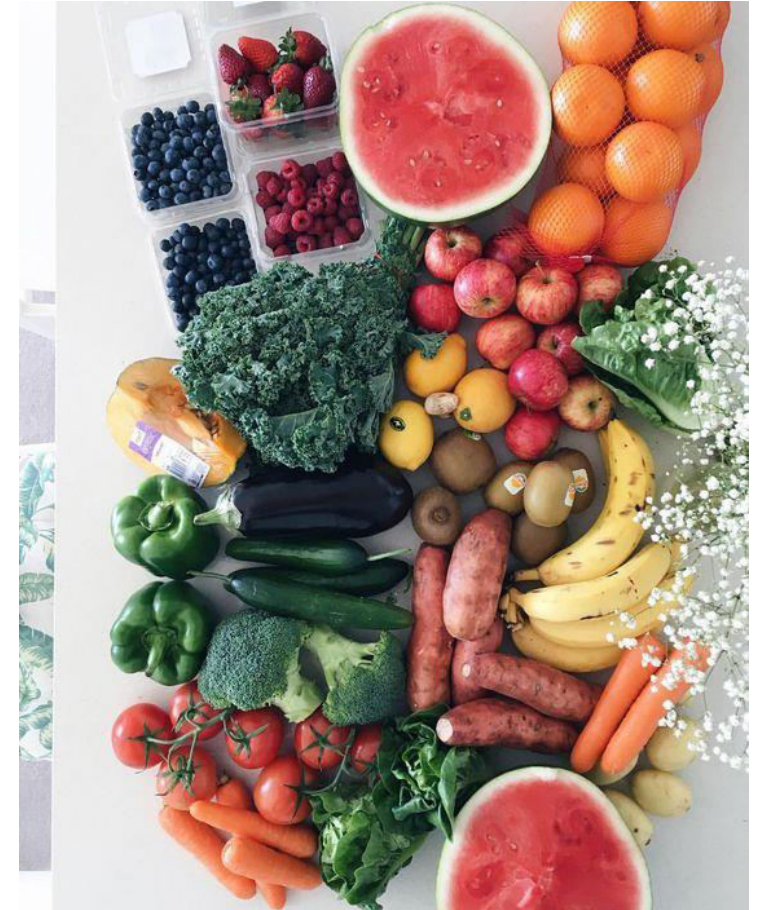
**Udhëhoqi: Aida DUNISHA**

**Durrës, 2017**



# *Objektivat e Realizuara*

- Ushqimi dhe rëndësia e tij.
- Lëndët organike që i nevojiten trupit tonë.
- Si të ushqehemi duke u bazuar tek piramida ushqimore?
- Sasia e kalorive ditore.
- Dieta e shëndetshme ushqimore.
- Dieta e balancuar ushqimore.
- Dieta ushqimore për adoleshentët.
- Si të mbajmë në limite peshën tonë?
- Ushqimet e dëmshme për trupin tonë.
- Cfarë është kequshqyerja?
- Cilat janë shkaqet e kequshqyrjes?
- Pasojat e kequshqyerjes.
- Siguria ushqimore.



# ➤ Ushqimi dhe rëndësia e tij

- Ushqyerja është një proces nëpërmjet të cilit merren dhe përdoren nga organizmi elementët kryesore të ushqimit.
- Ushqimi është një nevojë bazë fiziologjike dhe një kusht për një shëndet të mirë. Trupi i njeriut ka nevojë për elementet kryesore ushqimore si: karbohidrate, proteina, fibra, minerale, uje, yndyrna dhe vitamina.
- Disa faktorë të rëndësishëm për të pasur shëndet të mirë janë:
  - Të hash gjërat e duhura në masën e duhur;
  - Ushqimi duhet të jetë i rregullt dhe të sigurojë energjitë e nevojshme për kryerjen e punëve mendore dhe fizike;
  - Ushqimi duhet të jetë i shumëllojshëm dhe i përbërë nga artikuj të ndryshëm.



# ➤ Lëndët ushqyese që i nevojiten trupit tonë

## 1. Karbohidratet:

Gjenden në formë niseshteje dhe sheqeri.

Ato mund ti gjejme në perime, si patatet dhe drithërat të cilat kanë përmbajtje të ulët dhjamore. Keto lloje karbohidratesh quhen karbohidratet “e mira”.



## 2. Kripërat:

Kripërat minerale e ndihmojnë trupin të ruajë formën e mirë. Ato duhen marrë vetëm në sasi të vogla dhe janë të pazëvendësueshme. Kripërat minerale ndikojnë në strukturat kockore, në krijimin e një ekuilibri të sistemit uhor të organizmit, në nervat dhe reagimet muskulore.

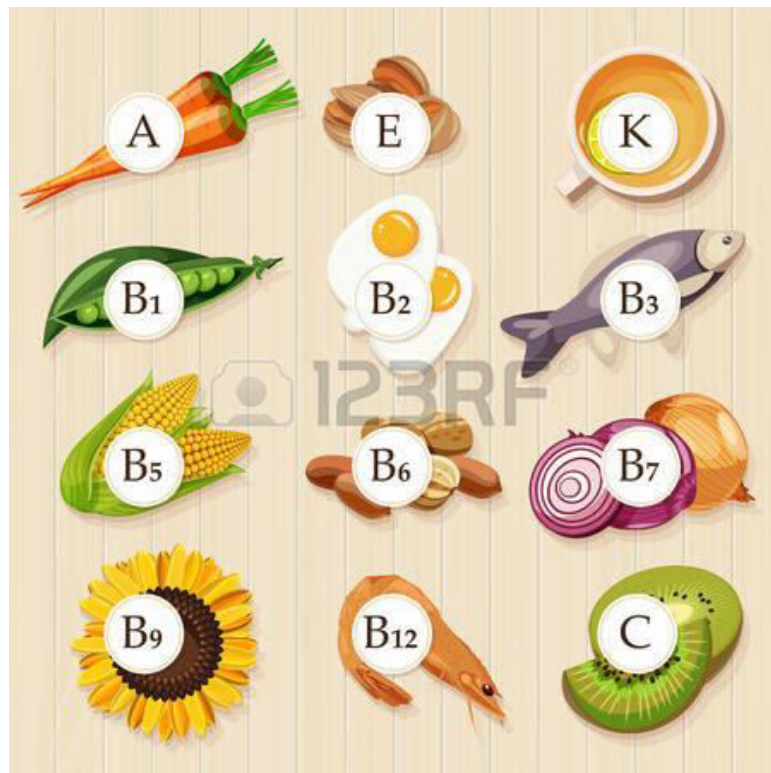


### 3. Yndyrnat:

Yndyrna është një lëndë ushqyese që përmban shumë energji. Në 100 gr yndyrë ka dyfish më shumë energji se sa në 100 gr karbohidrate.

### 4. Proteinat:

Përdoret pjesërisht për të krijuar energji dhe pjesërisht për të ndërtuar gjithë organizmin.



### 5. Vitaminat:

Vitaminat janë të rëndësishme për shumë funksione në trup dhe për metabolizmin. Ne nuk mund të prodhojmë vetë vitamina në trup, prandaj duhet ti marrim nëpërmjet ushqimit.

### 6. Uji:

Trupi ynë përbëhet nga 55-75% ujë, prandaj edhe kemi nevojë aq të madhe për të pirë ujë, në mënyrë që të kompensohet sasia e ujit që del nga organizmi. Mesatarisht, njeriu duhet të pijë rreth 2 litra ujë në ditë.

# ➤ **Pjata e ngrënies së shëndetshme**

➤ Pjata e ngrënies së shëndetshme është krijuar nga ekspertët e ushqimit në shkollën e “Harvardit”. Ajo drejton dhe ndihmon njerëzit që të bëjnë zgjedhjet më të mira për ushqimet.

• Pjata e ngrënies së shëndetshme përfshin:

- 1.  $\frac{1}{2}$  e pjatës duhet të përmbajë fruta dhe perime;**
- 2.  $\frac{1}{4}$  e pjatës duhet të përmbajë drithëra;**
- 3.  $\frac{1}{4}$  e pjatës duhet të përmbajë proteina;**
- 4. Më pak se  $\frac{1}{4}$  e pjatës vajra bimorë;**
- 5. Duhet të konsumohen çdo ditë ujë, kafe ose çaj;**
- 6. Të bëhet një jetë me aktivitete fizike të cilat ndihmojnë në kontrollin e peshës.**





**UJË I PASTËR**  
1/2 e peshës trupore/ditë

- PERIMET** 40%
- Perimet e gjelbërta
  - Lakra e kuqe
  - Karrotat
  - Speci i kuq
  - Brokoli
  - Spinaqi
  - Lakra e gjelbërt
  - Qepa
  - Trangulli
  - Lulelakra
  - Shpargu
  - Patëllxhani
  - Kungulleshë
  - Panxhari

- PROTEINAT** 30%
- Mish (Nga burimet organike)
- Vezë
  - Salmon i egër
  - Mish viçi
  - Mish dreri
  - Mish pule
  - Mish gjel deti

- YNDYRNAT** 15%
- Avokado
  - Bylmetet
  - Farat e lirit
  - Farat e kungullit
  - Bajamet
  - Arrat amerikane
  - Shqemet
  - Qumështi i kokosit

- KARBOHIDRATET** 15%
- Frutat
- Boronicat
  - Mjedrat
  - Dredhëzat
  - Mollët
- Fasulet
- Fasulet veshkore
  - Fasulet e zeza
  - Garbanzo
- Drithërat pa gluten
- Patatet e ëmbla
  - Kuinoa
  - Orizi i kaftë



# ➤ Si të ushqehemi në bazë të piramidës ushqimore?





# ➤ Sasia e kalorive ditore

Sasia e këshillueshme për femrat është 2000 Kkal në ditë, kurse për meshkujt 2500 Kkal në ditë.



## FEMRAT

10-17 vjeç  $BMR = 13.4 \times PESHHA + 692$

18-29 vjeç  $BMR = 14.8 \times PESHHA + 487$

30-69 vjeç  $BMR = 8.3 \times PESHHA + 846$

## MESHKUJT

10-17 vjeç  $BMR = 17.7 \times PESHHA + 657$

18-29 vjeç  $BMR = 15.1 \times PESHHA + 692$

30-69 vjeç  $BMR = 11.5 \times PESHHA + 873$

# ➤ Dieta e shëndetshme ushqimore

- Një dietë e shëndetshme është ajo që ndihmon në ruajtjen ose përmirësimin e shëndetit të përgjithshëm. Ajo e siguron trupin me ushqim esencial si: aminoacide, proteina, acide yndyrore, vitamina, minerale dhe me kalori të duhura.
- Kërkesat për një dietë të shëndetshme mund të plotësohen nga një shumëllojshmëri ushqimesh me bazë bimore dhe me bazë shtazore.
- Një dietë e shëndetshme mbështet nevojat e energjisë dhe siguron ushqimin e njeriut, pa ekspozimin ndaj toksicitetit ose shtimit të tepërt të peshës nga konsumimi i sasive të tepruara.



- Dieta duhet të sigurojë një marrje të kufizuar të kolesterolit ditor dhe yndyrnave.
  - Kolesteroli** nën 300 mg të kalorive ditore.
  - Yndyrat** e ngopura nën 10% të kalorive ditore.
  - Yndyrat** totale nën 30% të kalorive ditore.

## ➤ **Dieta e balancuar ushqimore**



- Për të patur një shëndet optimal ju duhet të hani një përzierje të ndryshme ushqimesh, të cilët i japin trupit lëndët ushqyese për të cilat ai ka nevojë për të punuar siç duhet.
- Nëse hani sasinë e duhur të lëndëve ushqyese, në mënyrë të rregullt, ju keni një dietë të balancuar, pa akses dhe pa privime.



# ➤ **Ndryshimi ndërmjet dietës së shëndetshme dhe të balancuar**

## • **Dieta e shëndetshme**

- Dieta e shëndetshme realizohet kur konsumojme ushqime natyrore, të fresketa, të dobishme në cdo vakt të ditës. Ato duhet të përmbajnë pak kripë, yndyrna, sheqerna.
- Kjo dietë na siguron marrjen e disa lëndëve ushqyese.
- Me anë të kësaj diete mund të humbasim peshë.

## • **Dieta e balancuar**

- Dieta e balancuar na mundëson marrjen e të gjitha lëndëve ushqyese nga shumëllojshmeria e shqimeve.
- Kjo diete na lejon të marrim të gjitha lëndët ushqyese kryesore.
- Mund të kontrollojmë peshën.

# ➤ **Dieta ushqimore për adoleshentët**

1. Hani 5 vakte në ditë;
2. Përpikuni të hani gjithmonë një mëngjes të mirë, të pasur me fibra, fruta, qumësht ose jogurt;
3. Rritja e fibrave dhe ulja e sasisë së kripës;
4. Evitoni pijet e gazuara, alkooliket;
5. Preferoni fruta , perime dhe lëngjet e frutave;
6. Sa më shumë aktivitet fizik.



# ➤ Si të mbajmë në limite peshën tonë?



- **Mbajtja e peshës trupore ne limitet e rekomanduara, IMT të 20-25:**
  - 1. Kryerje e aktivitetit fizik të moderuar 30 minuta, të paktën 5 ditë të javës
  - 2. Mbajtje nën kontroll të konsumit të yndyrave dhe zëvendësimin të yndyrave shtazore me vajrat vegjetalë
  - 3. Zëvendësim i mishit me dhjamë dhe nënprodukteve të tij me bizele, bishtajore, thjerrëza, peshk, pulë, ose mish pa dhjamë
  - 4. Përdorim të qumështit dhe nënprodukteve të tij, që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripe.
  - 5. Zgjedhja e ushqimeve që janë me përmbajtje të paktë sheqeri dhe konsumim i sheqerit të përpunuar me kursim
  - 6. Zgjedhja e një dietë me sasi të paktë kripe, pasi konsumi i kripës në total duhet të jetë një lugë çaji (6gr) në ditë.



# ➤ Ushqimet e dëmshme për trupin tonë

- Sipas Dr. Mercola janë shtatë lloje të përbërësve në ushqime të cilët janë të dëmshëm për trupin e njeriut.

1. Sheqeri artificial
2. Yndyrnat e tepërta
3. Shijet artificiale
4. Përdorimi i kripës në tepri
5. Ngjyruesit artificial
6. Shurupët
7. Ruajtësit e ushqimeve

## 7 Përbërësit më të këqinj të ushqimeve

Embëlsuesit Artificial

Monosodium Glutamate (MSG)

Yndyrnat Trans Sintetike

Ngjyrat Artificiale

Sirupi i misrit me fruktozë të lartë

Aromat Artificiale

Konzervuesit

**FITOTERAPIA**  
fuqia e bimëve

## ➤ Çfarë është kequshqyerja?

- Kequshqyerja ndodh kur trupi nuk merr sasinë e nevojshme të energjisë (kalorive), proteinave, karbohidrateve, yndyrnave, vitaminave, mineraleve dhe lëndëve të tjera të nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm organizmin dhe për funksionimin e mirë të tij.



# ➤ Cilat janë shkaqet e kequshqyerjes?

## 1) Dietë e varfër.

- Nëse një person nuk ha ushqim të mjaftueshëm organizmi i tij nuk mer lënët e nevojshme.

## 2) Problemet e shëndetit mendor.

- Disa pacientë me gjendje të shëndetit mendor, të tilla si depresioni, mund të zhvillojnë zakone ushqimore që çojnë në kequshqyerje. Pacientët me anorexia nervosa ose bulimia mund të zhvillojnë kequshqyerje sepse ata janë duke konsumuar shumë pak ushqim.

## 3) Problemet e lëvizshmërisë.

- Njerëzit me probleme të lëvizjes mund të vuajnë nga kequshqyerja thjesht sepse nuk mund të dalin sa duhet për të blerë ushqime, ose të gjejnë përgatitjen e tyre shumë të rëndë.





#### 4) Çrregullime të tretjes dhe kushtet e stomakut

Disa njerëz mund të hanë siç duhet, por trupat e tyre nuk mund t'i thithin ushqimet që kanë nevojë për shëndet të mirë.

#### 5) Alkoolizmi

Individët që vuajnë nga alkoolizmi mund të zhvillojnë gastrit, ose dëmtime të pankreasit. Alkooli përmban kalori, duke zvogëluar ndjenjën e urisë të pacientit, prandaj ai nuk mund të marri ushqim të mjaftueshëm për të furnizuar trupin me ushqyes të domosdoshëm.



## ➤ Pasoja e keqshqyrjes

- Humbja e peshës.
- Vështirësi në frymëmarrje.
- Depresioni.
- Rreziqet dhe komplikacionet e mëdha pas ndërhyrjeve kirurgjikale.
- Rrezik i lartë i hipotermisë.
- Ulja e numrit të rruazave të bardha të gjakut.
- Ndjeshmëri e lartë e të ndjerit ftohtë.
- Kohë e gjatë për të shëruar plagët.
- Kohë e gjatë për tu shëruar nga sëmundjet.
- Probleme me fertilitetin.
- Reduktimi i muskujve.
- Lodhje.

## **EFEKTET E KEQUSHQYERJES**

Humbje e muskujve  
dhe reduktimi i  
oksigenit ne trup

Depresion

Ndryshimi yndyror i  
melcise

Imuniteti- rritja e  
rezikut per  
infeksione

Ulje e rrahjeve te zemres

Paftesia per te sheruar  
plaget

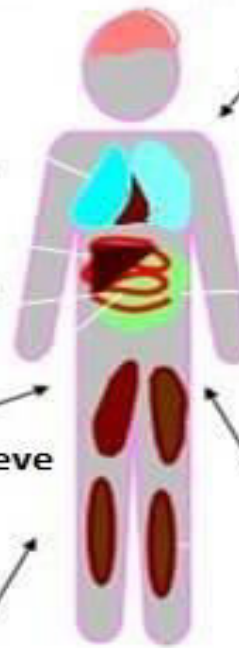
Humbje e aftesise per  
te prodhuar Natrium  
dhe Uje

Demtimi i zorreve

Hipotermia

Humbje te fuqise

Anoreksia



# ➤ Siguria ushqimore



- **Siguria ushqimore** përmban praktika që duhet të zbatohen dhe të garantojnë sigurinë e gjithë produkteve ushqimore.
- Këto praktika përfshijnë rregulloren dhe standartet, inspektimet dhe kontrollet e ushqimeve si dhe kapacitete laboratorike.
- Praktikrat e sigurisë ushqimore duhet të mbulojnë të gjithë zinxhirin ushqimor duke filluar nga mjedisi, prodhimi primar, përpunimi, shpërndarja, përgatitja deri te produkti gati për konsum.
- **Siguria ushqimore rrezikohet nga:**
  - a. rreziqet biologjike si: bakteret, myku, viruset etj.
  - b. rreziqet kimike si: pesticidet, hidrokarburet etj.
  - c. rreziqet fizike
  - d. përdorimi pa kriter i përbërësve ose shtesave ushqimore.



➤ Çdo qelizë në trupin tuaj përbëhet nga ushqimi që ju hani. Nëqoftëse në vazhdimësi hani ushqim jo të shëndetshëm do të keni edhe organizëm jo të shëndetshëm.



# ➤ Bibliografia

- <https://www.childfund.org/Content/NeësDetail/2147489271/>
- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php>
- <http://55-lendet-qe-ushqejne-organizmin-e-njeriut/>
- <http://corcompre.website/dieta-ushqimore-e-nje-adoleshenti.php>
- <https://rinstinkt.wordpress.com/2012/10/07/nje-diete-e-balancuar/>
- <https://emigertanews.wordpress.com/category/ushqimet-e-demshme-per-shendetin-tone/>
- <https://emigertanews.wordpress.com/2012/02/16/pasojat-e-kequshqyerjes/>

*Faleminderit për vëmendjen!*

