

Qumështi dhe produktet e qumështit (bulmeti)

Qumështi, jogurti dhe djathi bëjnë pjesë në këtë grup të pasur me proteina, vitamina dhe minerale. Ky grup ushqimesh është shumë i rëndësishëm për mbrojtjen e kockave, për shkak se produktet e sipërpërmendura janë të pasura me kalcium dhe fosfor. Qumështi i skremuar apo gjysmë i skremuar, si dhe produktet e qumështit janë më të shëndetshme, për shkak se e mbrojnë sistemin kardiovaskular nga sëmundjet.

Buka dhe drithërat

Ky grup përfshin të gjitha drithërat, oriz, misër, tërshërë, elb, miell, bukë. Ato janë të pasura me karbohidrate, minerale dhe vitamina, fibra bimore dhe në sasi më të vogla me proteina bimore. Ky grup është shumë i rëndësishëm në të ushqyerit duke theksuar se ushqimi integral (nga kokrra e plotë) rekomandohet veçanërisht për shkak të pasurisë në minerale, vitamina dhe fibra bimore. Këtij grupi ia shtojmë edhe patatet, të cilat duhet konsumuar 2-3 herë në javë (maksimumi 2 patate në ditë).

Bimët dhe erëzat (mëlmesa)

Përdorni shumëllojshmëri të bimëve dhe erëzave shëruese, të cilat përmirësojnë shijen e ushqimit dhe ulin nevojën për të shtuar kripë.



KUJTOHUNI PËR TË QËNDRUAR AKTIVË!

WWW.REDCROSS.ORG.MK

 www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija

 www.youtube.com/MacedonianRedCross



Rekomandimet për ushqyerjen e duhur për plakje të shëndetshme


AUSTRIAN RED CROSS

 Црвен крст на Република Македонија
Крyqi i kuq i Republikës së Maqedonisë

Frutat dhe perimet

Këto ushqime përmbajnë përqindje të lartë të ujit në përbërjen e tyre, kanë vlerë të ulët të kalorive dhe shumëllojshmëri të pasur mineraleve dhe vitaminave në fruta dhe perime, e bën këtë grup shumë të rëndësishëm në ushqyerjen e të gjitha moshave, si dhe për forcimin e sistemit të imunitetit, strukturën e kockave dhe funksionin e muskujve.

Sasitë e rekomanduara ditore Të paktën 5 racione (3-4 shujta perime si sallatë dhe 2-3 pjata me fruta) Sa herë që keni mundësi, zgjidhni ato perime ose fruta që janë të freskëta, dhe në qoftë se janë të konservuara duhet të zgjidhni nga ato që janë të paketuara në lëngun e tyre dhe me përmbajtje të ulët të kripës.

Yndyrat e shëndetshme

Yndyrat në organizëm sigurojnë energjinë e nevojshme, mundësojnë futjen dhe përdorshmërinë e vitaminave A, D, E dhe K, të cilat janë të tretshme në yndyrë. Kanë një rol kyç në krijimin e hormoneve të domosdoshme për funksionimin e organizmit.

Minimum 20-25% të marrjes së përditshme të energjisë duhet të jetë nga yndyrat. Në qoftë se organizmi është i shëndetshëm dhe nuk ka kufizime të veçanta për marrjen e yndyrave, tek të moshuarit, vakti çdo ditë duhet të përmbajë rreth 30-40 gramë yndyra, shumica e të cilave duhet të jetë me origjinë bimore, të tilla si vaj ulliri i presuar (i shtrydhur) në të ftohtë.

Disa acide yndyrore të rëndësishme, të tilla si acidet yndyrore omega-3, ulin rrezikun e sulmit në zemër, forcojnë sistemin e imunitetit, mbrojnë nga shfaqja e obezitetit (trashësisë), mbrojnë nga sëmundjet e nyjeve dhe mbrojnë nga depresioni. Këto acide yndyrore gjenden në peshk dhe në vaj peshku, fruta deti, vaj liri, perime me gjethe jeshile dhe panxhar.



Karbohidratet

Roli i këtyre materieve ushqyese është që të sigurojë energjinë e nevojshme në organizëm, ushqyerje të mirë të trurit, funksion më të mirë të organeve të tretjes dhe mbrojtje të organizmit nga kapllëku (opstipacioni). Karbohidratet në përgjithësi hasen në ushqimet me origjinë bimore. Drithërat përmbajnë 60-90%, frutat 10-20%, patatet 18-20%.

Për të siguruar futjen e karbohidrateve në organizëm mënyra më e mirë është për të ngrënë produkte integrale të drithit (nga kokrra e plotë), drithëra (misër, grurë, fjolla tërshëre), perime dhe fruta të shumëllojshme. Rreth 60% e energjisë së përgjithshme ditore duhet të merret përmes karbohidrateve.

Proteinat

Futja e proteinave me ushqim është e rëndësishme tek personat e moshuar për mirëmbajtjen e vitalitetit të qelizave në organizëm, përtëritjen e tyre, mbrojtjen e organizmit nga faktorët e jashtëm, forcimin e sistemit të imunitetit dhe në këtë mënyrë mbrojtjen nga sëmundjet. Proteinat gjithashtu janë të rëndësishme për mirëmbajtjen e kondicionit të muskujve dhe për shërim më të mirë pas rënive (rrëzimeve) dhe thyerjeve.

Proteinat gjenden në ushqimet me origjinë bimore dhe shtazore. Në ushqimet me origjinë shtazore, proteinat janë përfshirë në qumësht dhe produkte të qumështit (bulmet), mish dhe produkte të mishit, vezë, peshk. Ushqimet bimore që përmbajnë proteina janë produktet e drithit, bishtajoret, kërpudhat.

Uji, lëngjet

Futni sasi të mjaftueshme lëngjesh. Uji në organizëm luan rol në: procesin e tretjes së ushqimit, sigurim të funksionit të qelizave dhe organeve, mirëmbajtje të temperaturës së trupit, asgjësimin e substancave të dëmshme nga trupi.

Lëngjet mund të jenë futur në formë të ujit, çajit, kafesë, supave, lëngjeve, frutave dhe perimeve. Duhet të jenë futur të paktën 8-10 gota ujë (1000-1500 ml) çdo ditë. Në vitet më të pjekura zvogëlohet ndjenja e etjes dhe për këtë arsye krijohet rreziku serioz i dehidrimit, prandaj është shumë e rëndësishme futja e lëngjeve edhe kur nuk ndjeni etje.