

Koncepte të ushqimit

Proteina

Proteinat janë molekula të mëdha dhe komplekse që luajnë një rol thelbësor për mbijetesën e organizmit. Ato janë përgjegjëse për një pjesë të madhe të proceseve që ndodhin në çdo qelizë. Pjesët e trupit që përbëhen më tepër nga proteina janë flokët dhe thonjtë, por ato janë të rëndësishme sepse janë komponentë kryesorë në formimin e kockave, muskujve, kartilagove (kërceve), lekurës dhe gjakut. Gjithashtu sigurojnë substancat strukturore dhe ato funksionale në të gjithë trupin. Kur konsumojmë ushqime me proteina, acidet e stomakut e "shkatërrojnë" ose shpërbëjnë proteinën, kështu që trupi mund t'i përdorë ato sipas nevojës.

Drithëra

Çdo ushqim që përgatitet nga gruri, misri, orizi, thekra, elbi, etj i përket grupit të drithërave. Buka, makaronat, drithërat që hahen në mëngjes, pica, qulli, byreku, etj janë shembuj të përdorimit të drithërave. Kultura ushqimore shqiptare mbështetet mbi ushqimet me bazë gruri. Buka, prodhimet e brumërave janë përbërësit kryesor të dietës tonë të përditshme

Bulmeti

Në dietën tonë qumështi dhe djathrat janë një burim i rëndësishëm kalciumi dhe proteinash. Këshilla që i referohet veçanërisht djathit është që të përdoret me kujdes në dietën tonë. Shpesh në e marrim djathin si një ushqim shtesë (p.sh. në fund të një vakti) dhe jo si një pjatë të veçantë. Pana dhe gjalpi megjithëse janë derivate të qumështit nuk hyjnë në këtë kategori. Stili i jetesës

Frutat

Frutat në veçanti janë burim më i mirë dhe më i rëndësishëm i vitaminave A dhe C. Konsumi i përditshëm në forma të ndryshme si të gjalla, apo të gatuar, i siguron organizmit tonë marrjen e lëndëve ushqyese me rëndësi dhe njëkohësisht lejon që të marrim sasi kalorish në dietë brenda vlerave të shëndetshme. Kjo si rrjedhojë e sasisë së pakët të yndyrave që kanë dhe në bazë të aftësisë ngopëse që ka ky grup ushqimor. Pra ngrënia e frutave është me shumë rëndësi për mirëqenien tonë.

Perimet

Në këtë grup, hyjnë të gjitha zarzavatet, që gjenden në forma të ndryshme: të freskëta, të ngrira, të thata, në kuti, apo qese të ambalazuara. Marrja e përditshme e tyre si të gjalla, ashtu edhe të gatuar i siguron organizmit tonë një marrje të rëndësishme të lëndëve ushqyese dhe i jep një sasi kalorish në dietë brenda vlerave të shëndetshme. Kjo vjen si rrjedhojë e sasisë së pakësuar të yndyrave që kanë dhe për vetinë e tyre të krijimit të ndjesisë së ngopjes. Pra me pak fjalë ngrënia e zarzavateve është shumë e rëndësishme për mirëqenien tonë.

Konsumimi i sheqerit

Shumë sheqer është i dëmshëm për shëndetin tuaj, pasi mund të çojë në grumbullimin e yndyrës së dëmshme. Kjo yndyrë mund të shkaktojë shtim në peshë dhe sëmundje serioze si diabeti i tipit 2, sëmundje të zemrës dhe disa lloje kanceri.