

Shprehi të shëndosha ushqyese

Tek shprehitë e shëndosha ushqyese rekomandohet ushqim i zakonshëm me porcione mesatare. Është mirë që vaktet të shpërndahen gjatë tërë ditës dhe të zgjedhni ushqim të mirë dhe perime me bollëk. Ha mëngjes, drekë dhe darkë çdo ditë. Ha edhe 1-3(zemra) herë nga pak mes vakteve.

Një mënyrë tjetër e të ushqyerit të shëndetshëm është edhe i ashtuquajturit modeli i mbushjës së pjatës. Për ju që e keni të vështirë të hani mjaftueshëm rekomandohet që ta mbushni pjatën sikurse foto më poshtë .



Perime: zgjedh lloje të ndryshme, hani më shumë nga ato të fortat si p.sh. karrotë, brokoli, lakër.

Proteina: zgjedh lloje të ndryshme, p.sh. mish, pulë, qiqra, vezë. Ët peshk 2–3 herë në javë.

Hidrate karboni: si shembull zgjedh bukë, oriz, makarona dhe bulgur integral, patate.

Shenja e vrimës së qelësit

Shenja e vrimës së qelësit ju ndihmon në zgjedhjen e ushqimeve të shëndetshme në shitore. Zgjedh ushqime me shenjën e vrimës së qelësit kur bleni proshime qumështi (qumësht, djathë, ajkë, gjalpë, jogurt), makarona, oriz, bukë, dhrithëra për mëngjes dhe shtesat për sanduiçë.



Fruta dhe perime

Ha perime me bollëk, përafërsisht 500 gram në ditë. Që do të thotë 2 fruta dhe rreth 3 shuplaka të mbushura me perime.

Yndyra

Perdor yndyrë bimësh, p.sh. vaj bimësh (rapsolja), vaj ulliri dhe margarin kur gatvani. Zgjedh margarinën për lyerjen e sanduiçit. Yndyrë të mirë kanë edhe arrat dhe farat.

Yndyrë jo aq të mirë ka në produktet e yndyrshme të mishit dhe në produktet e qumështit pa shenjën e vrimës së qelësit.

Hekuri në ushqim

Hekuri është përbërës i gjakut tuaj dhe e bënë transportimin e oksigjenit nga mushkëritë në qelizat e trupit. Nëse keni mungesë hekuri ju do jeni të lodhur, i zbehur dhe do të keni vështirësi në koncentrim. Nëse keni vështirësi të merrni mjaftueshëm hekur përmes ushqimit, këto janë këshillat për ju:

- Vitamina C e rrit marrjen e hukurit nga ushqimet. Vitamina C ka më shumë në fruta limoni (p.sh. portokallë, klementina), brokoli, lulëlakër, lakër.
- Çaji, kafeja dhe kakaoja mund të zvoglojnë marrjen e hekurit nga ushqimet.
- Hekur ka më bollëk në mish, produkte mishi dhe në organet e brendshme të kafshëve
- Hekur ka edhe në bukë, produkte drithërash, disa perime dhe fruta.
- Ha një portokall në vaktin e ushqimit. Mos pi kafe, çaj, çokollatë gjatë ngrënjës së vaktit.
- Gatuaje ushqimin në një enë hekuri, atëherë rritet edhe sasia e hekurit në ushqim.
- Zgjedh bukën e thartë nëse hani bukë.
- ***Shembuj të ushqimeve që përmbajnë hekur: mishi, pula, melqia, vezët, midhjet, peshku tuna, brokoli, spanaqi, hithërat, farat soja, tofu, kajsi të thara fara kungulli .***