

UNIVERSITETI I GJAKOVËS

“FEHMI AGANI”
FAKULTETI I MJEKËSISË
PROGRAMI: *INFIERMIERI*



PUNIM DIPLOME

Roli dhe rëndësia e ushqimit për shëndetin

Mentori:
Prof. Ass. Dr. ANTIGONA UKËHAXHAJ

Kandidati:
ALBANA GJOSHI

Gjakovë, 2018

DEKLARATË STUDENTORE

Deklaroj nën përgjegjësinë time se punimi është i shkruar nga unë, nuk është prezantuar asnjëherë më parë, para ndonjë komisioni ose institucioni tjetër që nuk mban vulën e universitetit dhe degës përkatëse ku është përcaktuar të prezantohet punimi në fjalë.

Falenderimet

Para se të filloj të paraqes punimin timë shprehë mirënjohjen time për personat që dhanë ndihmë për të realizuar deri në fund këtë detyrë. Shprehë falenderimet më të sinqerta për familjen time, për mbështetjen në çdo hap të shkollimit dhe në realizimin përfundimtar të këtij punimi, pa anashkaluar dhe shoqërinë që më mbështetën fuqishëm gjatë këtyre tri viteve e deri më sot.

Falenderoj stafin e universitetit, antarët e komisionit të cilët janë pëkushtuar për të arritur finalizimin e këtij rrugëtimi. Falenderoj Prof.Ass.Dr. Antigona Ukëhaxhaj, për ndihmën e saj për hartimin e këtij studimi, gjithashtu edhe asistentët për huazimin e literaturave të nevojshme.

NË VEND TË PARATHËNIES

Të gjithë dëshirojnë që të jenë të suksesshëm, të kenë një karrierë të gjatë të kristalizuar në profile të caktuara duke pasur mundësi në këtë mënyrë që çdokush të japë kontributin e tij në vendin e tij. Dëshirat, ëndrrat, qëllimet, synimet janë të ndryshme për individë të ndryshëm, por a kanë të gjithë të njëjtin "interes"? Kësaj pyetje dhe shumë pyetjeve të tjera jam munduar t'ju jap një përgjigje në këtë punim.

Një shprehje e Ciceronit thotë: "Për këdo që i dëshiron dhe i propozon vetes një karrierë, filozofia etike dhe morale është më se e nevojshme".

Dëshira dhe obligimi për të hartuar një punim të tillë, ka qenë prezent gjatë tërë kohës së punës sime në këtë temë. Në studimin e saj është dashur të bëhet një "hulumtim" nga literaturat e ndryshme shkencore të cilat do ti plotësojnë kërkesat e këtij punimi që del për herë të parë para lexuesit dhe u realizua në sajë të kujdesit që tregoj mentorja Prof. Ass. Dr. ANTIGONA UKËHAXHAJ.

Tema është shtjelluar me kujdes dhe përgatitja e saj do të kontribuojë në literaturën e mjekësisë që në mënyrë të tillë të kenë njohuri studentët për aspektet etike të kujdesit infermieror ndaj rolit dhe rëndësisë së ushqimit për shëndetin. I falënderohem të gjithë atyre që me vërejtjet dashamirëse, sugjerimet dhe propozimet e tyre më ndihmuan në realizimin e këtij punimi.

PËRMBAJTJA

ABSTRAKT-----	6
HYRJE-----	7
1.Materiet ushqyese themelore-----	8
1.2 Faktorët kulturorë -----	9
1.3 Ushqimi është themelor në shëndetin e njeriut-----	9
1.4 Uji-----	10
1.5 Karbohidratet-----	11
1.6 Proteinat -----	11
1.7 Yndyrnat-----	12
1.8 Vitaminat -----	13
1.9 Si ndikon ushqimi në shëndetin tuaj-----	19
1.10.Çfarë kurojnë frutat dhe perimet?-----	23
2 QËLLIMI-----	27
3 METODOLOGJIA E PUNIMIT-----	28
4 REZULTATET-----	29
5 PËRFUNDIM-----	30
6 REKOMANDIMET-----	31
REZYME -----	33
RESUME -----	34
7 LITERATURA -----	35
CV e kandidatës-----	36

ABSTRAKT

Hyrje:Ç'ështjet e ushqimit rreth shëndetit mund të trajtohen në mënyrë efektive duke miratuar një qasje adekuate, duke fuqizuar individët dhe komunitetet që të marrin masa për shëndetin e tyre, forcimin e udhëheqjes për shëndetin publik, promovimin e veprimit ndërsektorial, për të ndërtuar politika të shëndosha publike në të gjithë sektorët dhe krijimin e sistemeve të qëndrueshme shëndetësore.

Qëllimi i punimit: ishte të njihemi më të ushqyerit shëndetshëm, si dhe përbërësit kryesorë nutritiv.

Matodologjia: e përdorur në këtë punim është rishikimi i literaturës rreth ushqimit të shëndetshëm.

Përfundimi: Përpjekjet për nxitjen e veprimeve shëndetësore përfshirë nivelet individuale dhe të komunitetit, forcimin e sistemit shëndetësor dhe partneritetit multisektorial mund të drejtohen në kushte të caktuara shëndetësore.

Fjalë kyçe: *ushqimi, roli dhe rëndësia e ushqimit për shëndetin, politika të shëndetshme publike, institucionet shëndetësore, individët-komuniteti.*

HYRJE

“Çdo gjë që ushqejmë në trup na ndërton dhe ndryshon, dhe ajo që duhet të bëjmë varet nga fuqia, shëndeti dhe jeta jonë.”

“Le të jetë ushqimi juaj ushqim dhe shërimi duhet të jetë ushqimi juaj.”

Hipokrati

Roli i ushqimit në shëndetin publik dhe mjekësinë parandaluese është i qartë, njerëzit duhet të ushqehen që të jetojnë. Konsumimi i pamjaftueshëm por edhe i tepërt mund të ndikoj negativisht në shëndet dhe që të dyja ndikojnë në shkaqet kryesore të sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë në çdo vend të zhvilluar dhe të industrializuar.

Meqënëse të gjithë njerëzit konsumojnë ushqim të gjithë kanë interes rreth efekteve që ka ushqimi mbi shëndetin.

Meqënëse konsumimi i ushqimit nuk përcaktohet vetëm nga zgjedhjet individuale por edhe nga normat kulturore dhe shoqërore, nga gjendja ekonomike, politikat e ushqimit dhe agrokulturës, atëherë arritjet e shëndetit publik në lidhje me ndërhyrjen në dietën ushqimore nuk janë vetëm të përshtatshme por edhe të nevojshme.¹

Ushqimi është çdo substancë e përpunuar, pjesërisht e përpunuar ose e papërpunuar, e cila është e dedikuar për konsum nga njeriu, qoftë si ushqim apo pije, përfshirë këtu edhe ujin.

Ushqimi i drejtë duhet të mundësoj:

- Konsum të mjaftueshëm me materje energjetike ushqyese (yndyrëra, karbohidrate) për plotësimin e nevojave energjetike;
- Konsum të mjaftueshëm të materjeve ndërtuese (proteinave);
- Konsum të mjaftueshëm të materjeve mbrojtëse (vitamina dhe minerale).²

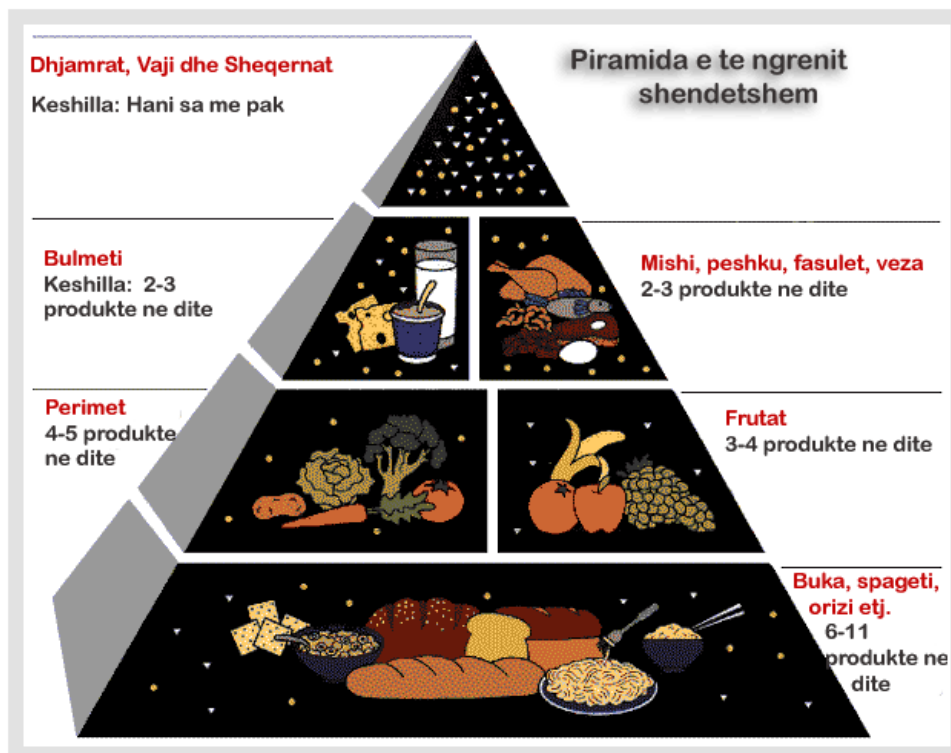
1. Materiet ushqyese themelore

Për funksionin normal të organizmit është e nevojshme që të merren sasi të konsiderueshme të materjeve ushqyese.

Karbohidratet, lipidet, dhe pjesërisht proteinat janë bartëse të energjisë dhe bashkë me ujin përbëjnë makronutrientët. Ndërsa mineralet dhe vitaminat përbëjnë mikronutrientët, sepse janë të nevojshme në sasi të vogël dhe gjenden pothuajse në të gjitha prodhimet që i përdorë njeriu.

- Materjet ushqyese strukturore shërbejnë për formimin e strukturës së indeve dhe organeve, që d.m.th. mundësojnë rritjen dhe regjenerimin e tyre. Materje të tilla janë; proteinat, matyerjet minerale dhe uji.
- Materjet ushqyese energjetike janë ato materje që sigurojnë energji të mjaftueshme për nevojat e organizmit. Materje të tilla janë; lipidet, karbohidratet.
- Materjet ushqyese funksionale janë të përfshira në rregullimin e proceseve metabolike dhe enzimatike. Këtu hyjnë vitaminat, aminoacidet esenciale uji, materjet minerale, acidet yndyrore të pangopura.³

Figura 1 Piramida e të ushqyerit shëndetshëm



1.2. Faktorët kulturorë

Kultura përfaqëson një sërë njohurish, besimesh, arti, ligjesh, morale, zakonesh dhe karakteristikash të tjera specifike të njerëzve si një nga ndikimet më të rëndësishme në mënyrën e jetesës së njerëzve, si dhe në zakonet e të ngrënit. Duke pasur parasysh se ekzistenca e më shumë se 1.260 kulturave, dhe sidomos migrimi i popujve gjatë 50 viteve të fundit dhe përzierja e kulturave me ta, është regjistruar në botë në atlasin etnologjik, pyetja është se sa mund të shihet ky ndikim dhe ku mund të nxirren kufijtë. Zakonet e ushqimit janë të rrënjosura thellë në kulturë, të ndryshme për popujt e ndryshëm, sepse një është ushqim i mirë dhe për të tjerët të këqij, nga zakonet e kaluara e deri më sot, kalojnë traditat dhe rëndësia e madhe në të ushqyerit ka një përkatësi fetare. Pra, dy ose tre nga faktorët më të rëndësishëm kulturorë mund të klasifikohen si besime, tradita dhe fe. Kjo zonë ka mbetur interesante për nutricionistët, deri më tani. Në thelb, besimi, tradita dhe feja janë në përgjithësi faktorët më me ndikim në mënyrën e përgjithshme të jetës së njerëzve. Një shembull i këtij pretendimi mund të jetë Kina, në mënyrë të konsiderueshme ndryshe nga qytetërimet perëndimore. Ka pothuajse 1.4 miliardë njerëz, shumica prej të cilëve janë budiste, një pjesë e konsiderueshme e taoistëve dhe feve të tjera, dhe kështu, nëpërmjet perceptimit të tyre, ata kanë krijuar një filozofi kineze të jetës.⁴

1.3 Ushqimi është themelor në shëndetin e njeriut

Kohët po ndryshojnë, dhe me kulturën Perëndimore vjen dhe mënyra e të ngrënit që nuk është aspak e shëndetshme. Vendet e industrializuara Perëndimore vuajnë nga mbipesha dhe nga pasojat e të ngrënit ushqime “plehre” si shprehen Amerikanët kur vjen fjala për McDonalds, ose kompani të tjera të ushqimit të shpejtë.

Nëse qeveria ka ndonjë guide për grupet ushqimore dhe sasinë që duhet konsumuar, kjo nuk dihet pasi infomacioni mbi këtë guide nuk është ekzistent për popullsinë e thjeshtë. Ndaj për të dhënë një ide mbi mënyrën se si duhet ngrënë dhe përzgjedhjen e ushqimit do të shikojmë modelin e piramidës së ushqimit sipas departamentit Amerikan të shëndetit, duke pasur sigurinë se dëshira për të qenë të shëndetshëm është një ide globale dhe jo vetëm e një shteti.

Nëse konsumoni ushqim të përzgjedhur dhe të freskët mund të jeni jashtë rrezikut nga kanceri, diabeti, sëmundjet e zemres dhe kolesteroli. Padyshim keto sëmundje vijne dhe si

pasoje e historise familjare por ne shumicen e rasteve vijne nga menyra e jeteses dhe konsumimi i ushqimeve me kolesterol te larte si edhe dhe mishi i viçit apo i deles.

Së pari, duhet të hani sipas filozofise se Konfuçit “*Ha aq sa te mbushesh barkun 80%*”. Është nje thenie e thjeshte por me te verteta principale. Ideja e “mbushjes se barkut” nuk eshte e rekomanduar nga mjeket, sepse jo vetem qe konsumon me shume kalori por edhe “lodh” sistemin e tretjes. Sipas studimeve shkencore, mbi ngrenia eshte pasoja e pare e ngadalesimit te sistemit metabolik te trup. Metabolizmi eshte cdo reaksion kimik qe ndodh ne qeliza per thyerjen e ushqimeve dhe perberjen e proteinave, dhe energjise celulare si eshte ATP-ja. Kur ky sistem ngadalesohet, ka efekt dhe mbi sistemiin imunitar dhe rezulton ne probleme te ndryshme shendetsore.⁵

1.4 Uji

Një nga gjërat më të rëndësishme që ne shpesh e harrojmë është uji. Çdo njeri i rritur duhet të pijë 1 e gjysmë deri 2 litra ujë në ditë në varësi të peshës së tij. Jo vetëm që trupi ka nevojë për ujë, por uji gjithashtu pengon shëndoshjen. Një njeri që pi ujë në mënyrë të vazhdueshme gjatë ditës, nuk ndien shumë uri.⁶

Uji përbën 70 % të peshës së përgjithshme trupore. Dihet se njeriu jeton pa ushqim me javë të tëra por pa ujë smund të jetojë as disa ditë. Roli i ujit në organizëm është shumë i madh;

- E rregullon temperaturën trupore;
- E mban funksionimin normal të proceseve që ndodhin në organizëm;
- Është tretës i të gjitha produkteve ushqimore në organizëm;
- Detoksikuesi më i mirë i organizmit;
- Ndhmon zbrazjen nga materjet e panevojshme.

Mungesa e ujit mund te qoj në dehidrim,dhe nëse kjo gjendje vazhdon mund të shfaqen shenja dhe simptome me pasoja të rënda. Shkaku më i shpeshtë i dehidrimit është marrja e mangët e

ujit gjatë aktiviteteve të sforcuara fizike, djesitjes së shtuar os ehumbja e tij në raste të ngjarjeve të ndryshme.⁷

1.5 Karbohidratet

Karbohidratet janë burimi primar i energjisë së trupit për të mbajtur ritmin normale të aktiviteteve ditore dhe funksionin e organizmit. Janë të njohura si sheqerëra ose glucide. Roli i tyre është të siguroj energjin e nevojshme duke hyrë në përbërjen e qelizave, indeve dhe gjakut. Në traktin gastrointestinal hidrolizohen deri në glukozë, fruktozë dhe galaktozë pastaj absorbohen në mëlqi (rezervat e glikogjenit), muskuj dhe SNQ. Në mëlqi ka rreth 90 % glikogjen që shërben për mbajtjen e nivelit të glukozës në gjak. Glikogjeni nga mëlqia shëndrrohet në glukozë, niveli i së cilës në gjak ka rëndësi për funksionin normal të sistemeve të organeve, sidomos trurit i cili është harxhuesi më i madh i glukozës në organizëm.

Nëse në organizëm futet sasi e tepërt e karbohidrateve shëndrrohet në masë yndyrore, ndërsa në mungesë të karbohidrateve aktivizohen proteinat (glukoneogjeneza), dhe vie deri te bilanci negativ i azotit.

Sheqerërat kanë rol mbrojtës ndaj proteinave. Burimet natyrale të karbohidrateve janë: monosaharidet, polisaharidet dhe disaharidet. Amidoni gjendet në shumë drithëra (60-85%), leguminoza (60%), patate (25%).

Mendohet që në ushqimin e llojllojshëm të i rrituri materjet diotro arrijnë 0.7 g/kg në 1 kg peshë trupore. Karbohidratet duhet të sigurojnë 50 – 60 % të energjisë së nevojshme. Burimi më i mirë i karbohidrateve janë produktet me origjin bimor-drithërat.⁸

1.6 Proteinat

Janë komponime organike të rëndësishme të qelizës dhe organizmit që marrin pjesë në përqindje më të madhe 10-20 % nga pesha e përgjithshme e substancës së thatë. Proteinat janë pjesë përbërse e muskujve, organeve, nervave, eshtrave, lëkurës, thonjëve etj. Nën veprimin e enzimeve shëndrrohen në aminoacide.

Proteinat konsumohen në organizëm përmes ushqimit dhe mund të gjenden në prodhimet bimore dhe shtazore. Roli i proteinave është ndërtues për rritje dhe regjenerim të indeve dhe proceset biokimike të qelizave. Proteinat marrin pjesë në përbërjen e citoplazmës dhe bërthamës qelizore, hemoglobinës, albuminave, globulinës, fermenteve, hormoneve dhe disa vitaminave.

Nëse sasia e sheqernave dhe lipideve është e pamjaftueshme proteinat shërbejnë si burim energjie. Nevojat ditore të organizmit për proteina varen nga mosha, dhe masa muskulore aktive, norma e tyre sillet 10-15 % nga nevojat e përgjithshme ditore energjetike. Rekomandimet për marrjen ditore të rriturit 0.8 g/kg.

Burimet e proteinave që mund të shtohen si ushqime plotësuese përfshijnë mish, peshk, vezë, djathë, qumësht, kos dhe bishtajore. Mungesa e proteinave në dietë; marazëm, që rezulton nga konsumi i energjisë të papërshtatshme ose maramus-kwashiorkor, duke rezultuar si nga një mangësi e kalorive dhe proteinave.⁹

1.7 Yndyrnat

Bashkë me proteinat janë materiali ndërtimor i rëndësishëm i strukturës qelizore, ndërtimin e citoplazmës dhe sistemit membranor të qelizës. Janë burimi kryesor i energjisë, janë bartëse të vitaminave liposolubile (A,D,E,K), dhe acideve yndyrore esenciale. Yndyrnat kanë edhe rol ndërtues në organizëm sepse janë pjesë përbërse e çdo qelize. Janë të domosdoshme poashtu në ndërtimin e hormoneve steriode, sintezën e triglicerideve të kolesterolit dhe fosfolipideve.

Gjenden në produkte me origjin shtazore dhe bimore, ku për shëndet më të mira janë produktet me origjin bimore sepse kanë aminoacide të pangopura (vaji i ullirit).

Marrja ditore e yndyrave të rriturit nuk duhet të kalojë më shumë se 25-30 % të vlerave energjetike.⁹

Lipidet sigurojnë acidet yndyrore esenciale të nevojshme për zhvillimin normal të trurit, lëkurë të shëndetshme dhe flokë, zhvillimin normal të syve dhe rezistencën ndaj infeksionit dhe sëmundjeve.

Disa studime kanë treguar se për të pasur një trup sa më elegant duhet të konsumohen yndyrna të pangopura të gjendura te vaji i ullirit, Omega-3 i gjendur te peshku në forma vajore, yndyrnat Omega-6 që gjenden te vaji i misrit, te vezët etj. Produktet të cilat janë të pasura me yndyrna të shndërruara dhe duhet të eliminohen plotësisht janë patatet e skuqura, dhjamërat, etj.⁹

1.8 Vitaminat

Kanë rëndësi të madhe për jetën, rritje, funksionin normal të qelizave, indeve si dhe ruajtjen e shëndetit. Vitaminat trupi i njeriut nuk mund t'i sintetizoj, përveç vitaminës K dhe kolekalciferolit.

Vitamina E-tocopherol

Është vitaminë që merr pjesë në proceset oksidoreduktuese të organizmit, antioksiduese, zhvillimin normal të fetusit, konsiderohet si vitaminë antisterilitet, rol mbrojtës ndaj yndyrnave dhe proteinave si dhe efekt mbrojtës ndaj helmimit me disa metale të rënda.

Poashtu kjo vitaminë luan rol në funksionimin e imunitetit, riparimin ADN-së, formimin e rruazave të kuqe të gjakut dhe në përthithjen e Vitaminës K. Kjo vitaminë gjendet në vajin e kokrrave të grurit, farat e lulediellit, në spinaqin e gatuar, bajamet dhe te kokrrat e lajthive.¹⁰

Vitamina D (kolekalciferoli)

Vitamina D është prodhuar në lëkurë nga veprimi i dritës ultravjollcë (dielli) për kimikate natyrale të pranishme në lëkurë. Kërkesat dietike për vitaminë D varen nga sasia e ekspozimit në dielli. Peshku, vaji i peshkut, mëlçia, gjalpi, këpurdhat, qumështi, mishi dhe veza janë burimet e kësaj vitamine.

Është i njohur efekti antirakitogjen i vitaminës D nga vaji i peshkut.

Vitamina K

Vitamina K është prodhuar nga bakteret që gjenden zakonisht në zorrë. Poashtu është një faktorë i nevojshëm për sintez protrombinës në gjak. Burimet natyrore të kësaj vitamine janë prodhimet

me origjin shtazore, zezavatet e gjelbërta me gjethe si spinaqi, lakra, lulalakra, hithat, vaji i sojës, vaji i ullirit dhe domatja.

Vitamina K është e përdorur nga trupi për të prodhuar veshjen e proteinave. Disa prej tyre përdoren për të krijuar faktorët të cilët ndikojnë në mpiksjen e gjakut në raste kritike plagosjesh duke mos lejuar rrjedhjen e gjakut. Sasia e rekomanduar ditore e Vitaminës K është 90 mikrogram për femrat dhe 120 mikrogram për meshkujt. Fatmirësisht mungesa e Vitaminës K është shumë e rrallë.

Vitamina A – retinoli

Është e nevojshme për ndërtimin dhe mirëmbajtjen e indeve në tërë trupin si: sy, lëkurë, kocka, indet e traktit respirator dhe atij digjektiv. Ka rol në mirëmbajtjen e ciklit vizuel d.m.th aftësin e syrit gjatë errësimit.

Burim natyror i saj janë prodhimet ushqimore me origjin shtazore, por edhe bimore, frutat e gjelbërta dhe perimet që përmbajnë karoten, karrota, domatja, pjepri, kajsia, kungulli, spinaqi etj.⁶

Vitamina C

Kërkimet e vazhdueshme kanë treguar se Vitamina C është e përbërësi kryesor mbajtjes se proceseve vitale në organizëm, Koncentrimet më të mëdha të kësaj vitamine ndodhen në organet ku prodhohen hormonet steroide, rol kryesor në prodhimin e kolagjenit, përbën materialin strukturor të kockave të trupit, të lëkurës, enëve të gjakut dhe inde të tjera të trupit.

Ndodhet në produkte bimore me koncentime të larta kur ato konsumohen të freskëta dhe në sezonën e pjekijes. Shkatërrohet nga përpunimi termik i zgjatur i ushqimeve. Sasia ditore e rekomanduar është 90 mg për meshkujt dhe 75 mg për femrat. Por trupi mund të përthithë maksimalisht rreth 400 mg në ditë. Vitamina C gjendet tek portokallet, qershitë, brokoli, domatet, rrepat jeshile, pjepri, patatet etj.

Vitamina B1 dhe B2

Drithëra	Uji (%)	Karbohidrate (%)	Proteina (%)	Yndyra (%)	Materie minerale (%)	Celulozë e papërpunuar (%)
Grurë	10,6	69,2	13,5	1,8	2,1	2,8
Misër	11,0	71,3	10,0	4,3	1,3	2,1
Thekër	10,0	73,2	11,2	1,7	1,9	2,0
Elb	10,2	70,1	12,8	2,1	2,1	2,7
Oriz	11,2	64,9	7,9	1,8	5,2	9,0

Vitamina

Vitaminë PP: 0,7 (mg)

Vitaminë B1 (tiamin): 0,01 (mg)

Vitaminë B2 (riboflavin): 0,05 (mg)

Vitaminë PP: 0,9 (mg)

Makroelemente

Kalcium: 18 (mg)

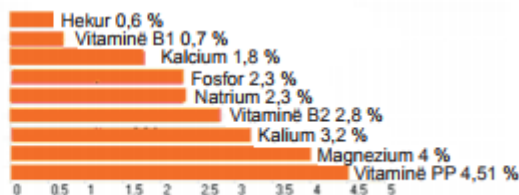
Magnezium: 16 (mg)

Natrium: 30 (mg)

Kalium: 80 (mg)

Fosfor: 18 (mg)

Përmbajtja e vitaminave dhe mineraleve në 100 gramë produkt.



Përbërja e vezës

përbërës	E bardha (%)	E verdha (%)	Pjesa e përgjithshme që konsumohet (%)
Uji	88,90	53,00	74,20
Proteina	10,15	16,15	13,10
Yndyra	0,03	33,65	11,15
Karbohidrate	0,65	0,60	0,65
materie minerale	0,55	1,10	0,90

Materie ushqimore të cilat mund të përdoren gjatë prodhimit të ushqimit me qumësht për foshnja.

Vitamina	Forma vitaminoze
Vitamina A	Retinil acetat retinil palminat beta- karotin retinol
Vitamina D	Vitamina D ₂ (ergokalciferol) Vitamina D ₃ (holekalciferol)
Vitaminë B ₁	Tiamin hidroklorid tiamin mononitrat
Vitaminë B ₂	Riboflavine
Niacin	Nikotinamid acidi nikotinic
Vitaminë B ₆	Hidroklorid piridoksin
Folate	Acidi folik
Acidi pantotenik	Kalcium D- pantotenat
Vitamina B ₁₂ cianokobalamin	
Vitamina C	
Vitamina E	
Vitamina K	

Vitamina B12 -cianokobalamina

Vitamina B12 luan rolin kryesor në prodhimin e ADN-së, pjesës ndërtuese të gjeneve në trupin tonë dhe në vazhdimësinë e shëndetshme të nervave dhe rruazave të kuqe të gjakut, sintezen e proteinave, prandaj vitamina B12 është e lidhur me proteinat dhe është e domosdoshme për ecurinë normale të organizmit tonë.

Është e njohur si antianemik-pengon shfaqjen e anemisë pernicioze.Ajo gjendet në disa ushqime të konsumit të përditshëm si: mishi, peshku, veza, kosi, qumështi, mëlqi, shpretkë janë të pasura me B₁₂.

Elementet në gjurmë (Oligoelementet)

Materjet minerale janë komponime inorganike thelbësore të ushqimit. Përfaqësohen nga 1-1.5 % së përgjithshme të organizmit. Materjet minerale bazë kanë tre funksione:

1.Marrin pjesë në përbërjen e indit kockor duke përbër gjysmën e substancës së fortë kockore;

2.Marrin pjesë në përbërjen e komponimeve organike dhe të nevojshme për mirëmbajtjen dhe funksionin e tyre;

3.Marrin pjesë në përbërjen e indeve të lëngshme dhe në rregullimin e presionit osmotik, barazpeshës acido bazike si dhe rregullimin e përçueshmërisë neuro-muskulare.

Kromi

Kromi është i nevojshëm për organizmin për të kryer procesin e shndërrimit të ushqimeve në energji të përdorshme, duke ndihmuar insulinën për prodhimin e glukozës. Pavarësisht nga problemet që sjell tepria e kromit dhe rënia në peshë që shkaktohet prej tij, përsëri trupi ka nevojë për të. Rekomandimi ditor për të rriturit është 50 deri 200 mcg. Burimet më të mira të kromit janë gjithë produktet e drithërave , buka dhe cerealet, mishi, arrat, kumbullat e thata, birra dhe vera.

Potasiumi

Potasiumi është i përfshirë në shumë procese jetësore të trupit, duke mbajtur nën kontroll presionin e gjakut, funksionin e zemrës dhe veshkave, kontraktimin e muskujve, si dhe në procesin e tretjes. Ushqimet të cilat përdoren në gjendjen e tyre origjinale janë më të shëndetshme kështu duhet të përzgjidhen ato më të mirat dhe që mund të përdoren me shpesh, veçanërisht frutat dhe perimet, produktet e qumështit, drithërat, peshku dhe mishi.

Magnezi

Për disa nga proceset bazë të organizmit është i nevojshëm magnezi, i cili vepron në më tepër se 300 reaksione biokimike shumë të rëndësishme për prodhimin e energjisë nga ushqimet që konsumojmë. Gjatë një ditë-nate është i nevojshëm rreth 300 mg/ditë për femrat dhe 350 mg/ditë për meshkujt. Minerali i magnezit është i gjendur tek avogadot, arrat, lajthitë, bajamet, kungulli, kivi dhe sallatat jeshile.

Zinku

Zinku është i pranishëm pothuajse në çdo qelizë të trupit. Ai ndihmon në rritjen e shëndetshme të trupit, në mbrojtjen e sistemit imunitar dhe ruajtjen e nivelit të testosteronit. Niveli ditor i rekomanduar për zinkun është 11 mg për meshkujt dhe 8 mg në ditë për femrat. Ky mineral

gjendet tek frutat e detit, mishi i vicit, gjel deti, mishi i pulës, mishi i derrit, farat e kungullit, kosi, djathi etj.

Kalciumi

Formon dhëmbët dhe kockat, ndihmon në koagulimin e gjakut, burime të mira: qumështi, djathi, perimet e errta e jeshile. Është i rëndësishëm, sidomos gjatë shtatzënisë dhe ushqyerjes me gji, përdoret për formimin e kockave, është i dobishëm për parandalimin e inflamacionit dhe hemorragjisë. Merr pjesë në mirëmbajtjen e bilancit të kalcium-fosforit në trup. Nëse kemi mungesë të kalciumit në trup do të thotë që do të lajmërohen shenjat si rrahja e zemrës, pagjumësia, spazma e muskujve, ankth, gjakderdhje e mishit të dhëmbëve. Burimet Natyrore janë: qumështi, perimet të cilave i'u hahen gjethet, lakër jeshile, lulëlakër, karrota, elder, patëllxhan, kohlrabi, bizele, asparagus, karçof, mustardë, arra, bajame, tërshërë, havjar, kërmijë, guaca, agrume. Është thelbi i përmbajtjes strukturore kockore. Në rastet kur shfaqen mungesa në trup përmes ushqimit, vetë organizmi përdor ato të depozituara në kocka. Kalciumi është veçanërisht i nevojshëm te fëmijët pasi i forcon kockat. Kalciumi është një ushqim thelbësor që ndihmon në formimin dhe ruajtjen e shëndetit të kockave dhe dhëmbëve dhe luan rol të rëndësishëm në kontraktimin muskolor, enët e gjakut dhe funksionin e nervave. Qumështi dhe nënproduktet e tij, veza, frutat e detit, frutat e thatat, perimet dhe sallatat janë të pasura me kalcium.

Hekuri

Formom qelizat e kuqe të gjakut dhe gjak të shëndetshëm: burime të mira; prodhimet e grurit, perimet me gjethë jeshile të erret, frutat e thata, vaji i peshkut, mishi i kuq. Nga sasia e hekurit që marrim, varet edhe shëndeti i gjakut që qarkullon në trupin tonë, pasi baza e hemoglobinës është ky mineral. Organizmi i njeriut përmban 4 gramë hekur. Perimet më të pasura me hekur janë kungulli dhe farat e kungullit, fasulet, thjerszat, bizelet, spinaqi, domatja. Është esenciale për prodhimin e hemoglobinës, rrit rezistencën ndaj stresit dhe sëmundjeve organike. Nëse keni mungesë të hekurit do të thotë që ju lajmërohen shenjat si anemia, kapsëllëku, imuniteti i ulur ndaj sëmundjeve. Burimet natyrore janë: mëlçia, vezë, drithëra të paqëruara, spinaq, majdanoz, bizele, karrota, soje, mjedër.

Jodi

Është thelbësor për funksionimin normal të gjëndrës tiroide, e më këtë edhe të gjithë metabolizmin, si dhe redukton tensionin nervor. Shenjat që kemi mungesë janë rritja e gjëndrës tiroide, trashje, anemi, rrahjet e zemrës, nervozizëm. Burimet natyrore: peshk, alga deti, kripa e jodizuar, vaj i mëlçisë së peshkut, spinaqi, vezë, panxhar, tranguj, këpurdha, qepë, sallatë e gjelbër, radishes, asparagus, lakër, karrota, domate, patate, portokaj, luleshtrydhe. Është një përbërës ushqimor i rëndësishëm, për të cilin njeriu ka nevojë çdo ditë dhe gjatë gjithë jetës së tij, sepse nevojitet për zhvillimin dhe funksionimin normal të organeve të trupit tonë, sidomos të gjëndrës së tiroides, e cila me prodhimin e hormoneve bën të mundur rritjen, zhvillimin dhe funksionimin normal të organeve të tjera. Kripa e jodizuar, prodhimet e detit dhe disa fruta e perime si patatja, hurma, speci, domatja përmbajnë jod.²

Natriumi

Ekziston një lidhje e fortë ndërmjet konsumit të natriumit dhe presionit të gjakut. Vlerat e mëdha të natriumit në organizëm bëjnë që trupi të mbajë sasi të tepërta të lëngjeve, të cilat vështirësojnë punën e zemrës dhe ngushtojnë enët e gjakut, duke çuar në rritjen e presionit të gjakut. Natriumi ul efektivitetin e ilaçeve që përdoren për trajtimin e presionit të lartë të gjakut. Ai gjendet kryesisht në kripën e tavolinës në formën e klorurit të natriumit. Shkencëtarët kanë gjetur se kaliumi dhe kalciumi kanë efekte pozitive në presionin e lartë të gjakut. Ato ofrojnë një mbrojtje kundër presionit të lartë të gjakut dhe kundërshton efektet e natriumit. Kaliumi gjendet në sasi të mjaftueshme te frutat dhe perimet e freskëta. Sasi të vogla kalciumi gjenden në perimet me gjethe jeshile dhe në disa lloje peshqish.⁶

1.9 Si ndikon ushqimi në shëndetin tuaj

Ushqimi nuk është armiku juaj siç disa njerëz pretendojnë. Ai është në fakt shoku më i mirë. Shikoni gjashtë arsyet pse ushqimi i shëndetshëm do t'ju bëjë që të ndryshoni mënyrën se si mendoni për gjithçka. Ju jeni çfarë ju hani Njerëzit thonë se ju jeni ajo që ju hani.

Çfarë keni brenda trupit tuaj ndikon në mënyrën si trajtoni ditën tuaj. Nëse nuk hani mëngjesin, me shumë shumë gjasa do të ndjeheni joproduktivë. Mëngjesi është me të vërtetë i rëndësishëm, është vakti më vital i ditës.

Buka ju bën të lumtur. Shumë i kanë cilësuar karbohidratet si një armik duke pretenduar se "sjellin shëndet".

Çdo lloj ushqimi mund t'ju shëndoshë dhe buka nuk është një përjashtim.

Mjekët thonë se paratë nuk mund të blejnë lumturinë, por ekspertët e ushqimit thonë se buka, mundet. Ushqimi i shëndetshëm rrit produktivitetin tuaj. Studimet tregojnë se çdo shtatë vjet, organet tona ndryshojë, dhe qelizat tona rinovohen.

Ne mund të ndryshojmë ose mënyrën si organet tona të funksionojnë me atë që ne hamë çdo ditë, duke filluar nga sot. Ushqimi i shëndetshëm mund të ju ndihmojë të shpëtuar botën. Ndoshta jo saktësisht shpëtoni botën, por ju mund të ndihmoni mjedisin duke ngrënë më shumë perime.

Përveç promovimit të një mjedisi më të pastër, proteinat me bazë bimore sjellin shumë përfitime shëndetësore. Për një kujtesë afatgjatë, mbani patatet e skuqura larg.

Ushqimet me yndyrë mund t'ju ngopin lehtë-lehtë por janë të lidhura me depresionin dhe sklerozën. Nëse ju dëshironi të mbani kujtesën tuaj të paprekur, qëndroni larg yndyrave.

Ju mund të merrni kontrollin e jetës tuaj dhe peshës tuaj. Ne kemi dëgjuar të gjithë të mirat e të ngrënit shëndetshëm. Keni lëkurë të shëndetshme, energji në trupin tuaj, modelet më të mira gjumi, dhe kështu me radhë.

Ushqimi i shëndetshëm në fund të fundit mund të reduktojë koston tuaj ushqimore dhe obezitetin.⁶

Frutat, perimet dhe vitaminat që kurojnë të gjitha sëmundjet

Është e shëndetshme që të konsumohen çdo ditë sa më shumë fruta dhe perime.

Veçanërisht portokallet. Shpesh herë konsumimi i drithërave, brumërave dhe sheqerit sjell një mbingopje të organizmit me karbohidrate. Prandaj këshillohet të konsumohet frutat dhe perimet të paziera mirë, duke qenë të pasura me vitamina dhe betakaroten, ato janë antioksidantë të

fuqishëm që ndihmojnë në uljen e barkut. Pjepri, pjeshka, karota dhe kungulli janë të pasur më betakarrotën, ndërsa portokalli, kivi janë të pasura me vitaminë K.¹¹

Minerali i selenit

Minerali i selenit është një ndihmës i mirë në luftën kundër kancerit, obezitetit dhe mbipeshës. Personat të cilët kanë të ulëtnivelin e selenit në gjak apo antioksidantëve të tjerë, kanë një bel më të trashë se ata persona që kanë një nivel më të lartë seleniumi. Seleniumi gjendet te shumë ushqime por është e vështirë të dihet nëse konsumohen 55mcg e rekomanduara në ditë. Kështu seleni gjendet të drithërat, djathi dhe arrat.

Luleshtrydhet

Luleshtrydhet janë një ushqim i pasur me vitaminë K, e cila i bën kockat të jenë të forta.

Karota

Në trupin tonë Beta Karoteni, proteinë e cila gjendet tek karrotat është i shndërruar në Vitaminën A, e cila është një nga lëndët ushqyese kryesore të organizmit dhe ndihmon për një shëndet sa më të mirë, e cila kryen funksione të ndryshme që lidhen me imunitetin dhe shtimin e qelizave të trupit. Beta karoteni vepron zakonisht si një antioksidant që neutralizon radikalet e lira. Ajo gjendet tek frutat, perimet dhe sallatë jeshile.

Shega

Është e pasur me minerale të cilat janë të domosdoshme për organizmin ton.

Spinaqi

Konsumoni gjethet jeshile të spinaqit, sallatës; për sëmundjet e zemrës dhe diabetit

Domatja

Domatja por edhe produktet që vijnë prej saj ndihmojnë në luftën kundër kancerit. Përbërësit që ato përmbajnë kanë aftësinë që të jenë antikanceroze dhe të ulin rrezikun e zhvillimit të kancerit.

Bajamet

Bajamet janë të pasura me magnez dhe Vitaminë E, të cilat luajnë rol në formimin e rruazave të kuqe të gjakut. Të bajamet ka përbërje magnezi.

Boronicat

Boronicat përmbajnë një përbërës antioksidant shumë të fuqishëm të quajtur pterostilbene, i cili ndihmon në uljen e nivelit të kolesterolit dhe ruajtjen e tij në normat e duhura. Boronicat janë të pasura me Vitaminë C, e cila është e përbërësi kryesor i kolagjenit dhe përbën materialin strukturor të kockave të trupit, të lëkurës, enëve të gjakut.

Elbi

Elbi përmban Potasiumim, i cili është i përfshirë në shumë procese jetësore të trupit, duke mbajtur nën kontroll presionin e gjakut, funksionin e zemrës dhe veshkave.

Avokadot

Efekti i avokadove vërehet sidomos te ata persona që vuajnë nga niveli i lartë i kolesterolit në gjak. Avokadot janë të pasura me magnez, i cili është i nevojshëm për disa nga proceset bazë të organizmit dhe vepron në më tepër se 300 reaksione biokimike.

Rrepa

Rrepat janë rrënjë me ngjyrë të kuqe. Efektet e rrepës janë të ngjashme me ato të spinaqit dhe të dyja këto bimë janë të nevojshme dhe të dobishme për organizmin. Rrepat përmbajnë folat dhe batinë, dy lëndë ushqyese të cilat ndihmojnë në ruajtjen e nivelit të gjakut, rindërtojnë arteriet e dëmtuara, zvogëlojnë rrezikun për sëmundjet e zemrës etj.

Lakra

Mjafton të hash vetëm një masë të mjaftueshme lakre, dhe me të ke marrë rreth 22 kalori. Lakra përmban përbërës të cilët stimulojnë prodhimin e enzimeve në organizëm, të cilat realizojnë prodhimin e radikaleve të lira dhe reduktojnë rrezikun e kancerit. Lakra mund të hahet ashtu siç është e freskët, mund të gatuhet duke u zierë më kujdes, apo të merret gjatë ngrënies së produkteve në fast food-e.

Kanella

Kanella ndihmon në kontrollimin e nivelit të sheqerit në gjak, nivelet e larta të të cilit përbëjnë rrezik për shfaqjen e sëmundjeve të zemrës. Sipas studimeve u zbulua se nëse të sëmurët me diabet tipi-2 konsumojnë kanellë për 6 javë, ose vetëm ulin nivelin e sheqerit në gjak, por edhe LDL, kolesterolin e keq.

Kumbulla e thatë

Kumbullat e thara përmbajnë sasi të larta acidi neoklorogjenik dhe klorogjenik, antioksidantë që janë veçanërisht efektive në luftën kundër “radikalit superoksid anion”.

Fara kungulli

Këto produkte që hidhen poshtë nga kungulli janë pjesa më e ushqyeshme e tij. Pse janë të shëndetshme? Kapërdimi i farave të kungullit është mënyra më e thjeshtë për të konsumuar magnez.

Vaji i ullirit

Vaji i ullirit me ngjyrë, aromë dhe erë specifike, në të cilën janë të ruajtur vitaminat me rëndësi, acidet yndyrore esenciale dhe antioksidantët, posedon një rol të madh. Për çdo pikë të vajit të ullirit i marrim mbi 30 përbërës të cilët na mbrojnë nga sëmundjet e zemrës, mplakja e hershme dhe shumë sëmundje tjera.⁹

1.10 Çfarë kurojnë frutat dhe perimet?

FIKU – Studimet të shumta mjekësore tregojnë se ky frut vë në punë aparatit tretës dhe i jep nxehtësi trupit, duke balancuar në këtë mënyrë temperaturën.

MOLLA – Pastron veshkat, shëron çrregullimet në aparatit tretës. Duhet konsumuar një mollë para se të flemë gjumë, pastron në thellësi dhëmbët dhe dhëmballët.

BANANJA – Bën pjesë në një nga ato fruta që kurojnë zemrën, forcon muskujt dhe çlodh trupin. Duhet përdorur të paktën dy herë në javë.

KAJSIJA – Prodhon gjak, zbukuron lëkurën dhe bën mirë për flokët. Ky frut bën të mundur edhe parandalimin e kancerit.

QITRO – Ndhmon tretjen. Pakëson rrjedhjen e gjakut nga mishi i dhëmbëve, shëron ftohjen dhe stabilizon kolesterolin.

PORTOKALLI – Ky lloj agrumi shumë i dashur në të gjithë botën, të mbron nga ftohja, gripi, sëmundjet e zezës dhe paraliza.

MANDARINA – Bën pjesë në frutat bazë të cilat ndihmojnë në luftimin e infeksionit të lëkurës, të syve, të organeve gjentile etj.

RRUSHI – Pastron veshkat, mëlçinë e zezë dhe bën të mundur stabilizimin e rrahjeve të zezës.

PJEPRI – Largon pagjumësinë, bën mirë për kancerin e zorrëve dhe të lëkurës. Duhet konsumuar i ftohtë.

QERSHIA – Bën të mundur uljen e nivelit të kolesterolit në trup dhe ndihmon në heqjen e kileve të tepërta.

DARDHA – Ky frut bën mirë për forcimin e zezës dhe damarëve si dhe për presionin e ulët të gjakut.

SPECI – Është nga perimet bazë për organizmin e njeriut, rigjeneron lëkurën, bën shumë mirë për flokët dhe thonjtë.

BROKOLI – Pakëson rrezikun e kancerit të stomakut dhe të tubit të ushqimit. Gjithashtu bën të mundur evitimin e sëmundjeve të kockave.

KARROTA – Jep energji dhe stabilizon nivelin e kolesterolit. Duhet konsumuar të paktën dy karota në ditë.

KASTRAVECI – Rinon muskujt dhe i jep elasticitet qelizave të lëkurës, mban të freskët memorien.

HUDHRA – Ul tensionin, ndalon mpiksjen e gjakut, bën mirë për zhdukjen e kancerit të stomakut dhe forcon qëndrueshmërinë e trupit.¹¹

Disa përkufizime të tjera të promovimit të shëndetit për mes ushqimit

“Promovimi i shëndetit për mes ushqimit përfshin forcimin e aftësive të individëve për të inkurajuar sjellje të shëndetshme dhe kjo gjithashtu përfshin ndërtimin e mjediseve të shëndetshme sociale dhe fizike për të mbështetur këto sjellje” (Health, Canada, 2005)

“Promovimi i shëndetit për mes ushqimit është çdo kombinim i edukimit shëndetësor dhe ndërhyrjeve të ngjashme organizative, ekonomike dhe politike të dizajnuara për të lehtësuar ndryshime të sjelljes dhe mjediseve të favorshme për shëndetin.”¹²

“Promovimi shëndetësor për mes ushqimit është procesi i aftësimit të individëve për të rritur kontrollin e tyre mbi shëndetin, si dhe për t’u përmirësuar atë.” (Karta e Otavës-Kanada, 1986)

Promovimi i shëndetit për mes ushqimit, është procesi i zbatimit të një sërë ndërhyrjeve sociale dhe mjedisore, duke përfshirë promovimin e sjelljeve të shëndetshme, krijimin e mjediseve mbështetëse dhe nxitjen e politikave të shëndosha publike, duke mundësuar njerëzit për të rritur kontrollin mbi shëndetin dhe për të përmirësuar shëndetin e tyre. Ndërhyrjet efektive mund të ndodhin në mjedise të tilla si vendet e punës, shkolla, klinika, dhe komunitetet me partneritet dhe ngritjen e kapaciteteve nëpër sektorë dhe organizata të ndryshme.¹² Promovimi shëndetësor i mundëson njerëzve për të rritur kontrollin mbi shëndetin e tyre. Në plan të parë, mendohet se promovimi shëndetësor për mes ushqimit dhe edukimi shëndetësor përfaqësojnë të njëjtin koncept. Por në fakt, promovimi shëndetësor është një emërtim shumë më i gjerë, ç’ka i bën shumë autorë që t’u emërtojnë si *“edukim shëndetësor plus”* duke nënkuptuar një sferë shumë më të gjerë përqasjesh, metodash dhe aktiviteteve që synojnë promovimin e shëndetit të komunitetit. Promovimi i shëndetit për mes ushqimit, është ndërtuar me konceptin e të gjitha programeve kombëtare të shëndetit, me zbatimin e parashikuar përmes sistemit parësor të kujdesit shëndetësor të bazuar në parimet e shpërndarjes së barabartë, pjesëmarrjen e komunitetit, koordinimit ndërsektorial dhe teknologji të përshtatshme. Megjithatë, ajo ka marrë prioritet më të ulët në krahasim me kujdesin klinik. Edukimi shëndetësor dhe promovimi i shëndetit janë dy terma të cilat janë përdorur shpesh. Edukimi shëndetësor ka të bëjë me dhënien e informacionit shëndetësor dhe njohuritë e individëve, komuniteteve dhe sigurimin e aftësive të individëve për të miratuar sjellje të shëndetshme vullnetarisht. Edukimi shëndetësor është vetëm një nga metodat e përmirësimit të shëndetit të individëve që përfshin të gjithë ato aktivitetet që

synojnë parandalimin e sëmundjeve nëpërmjet “*fuqizimit*” të individëve me dije dhe njohuri racionale për mbrojtjen e shëndetit të tyre. Edukimi shëndetësor është një kombinim i përvojave të dizajnuara për të ndihmuar individët dhe komunitetet të përmirësojnë shëndetin e tyre, duke rritur njohuritë e tyre ose duke ndikuar në qëndrimet e tyre të të mësuarit, ndërsa promovimi i shëndetit merr një qasje më gjithëpërfshirëse për promovimin e shëndetit, i cili, krahas edukimit shëndetësor, përfshin edhe shumë metoda, strategji dhe aktivitete që synojnë përmirësimin e shëndetit dhe të mirëqenies së popullatës.¹²

2 QËLLIMI

Qëllimi i punimit është vlersimi i rolit dhe rëndësisë së ushqyerjes së shëndetshme për njeriun, bazuar në artikujt ushqimor dhe përbërjen e tyre gjithmonë duke u bazuar nga literatura.

3 METODOLOGJIA E PUNIMIT

Metodologjia e këtij punimi ka qenë rishikimi i literaturës lidhur me rolin dhe rëndësinë e të ushqyerit shëndetshëm si ndikojnë frutat dhe perimet në prevenimit e sëmundjeve të ndryshme dhe politikat e shëndetit publik për të promovuar ushqimin e shëndetshëm. Në secilin nga pjesët ka fakte të shumta të vlefshme shkencore që janë përpunuar tërësisht dhe ky punim me siguri paraqet një kontribut të rëndësishëm në literaturën profesionale dhe tekstuale në fushën e mbuluar dhe që është përpunuar në mënyrë specifike.

4 REZULTATET

Zgjedhja e ushqimeve nga konsumatorët është rezultati i ndërveprimit të një sërë faktorësh: ekonomik, demografik, kulturor, social.

Bazuar në këtë roli dhe rëndësia e ushqimit për shëndetin është proces që u mundëson njerëzve për të rritur kontrollin mbi shëndetin e tyre. Ky proces përfshin popullsinë në tërësi në kontekstin e jetës së tyre të përditshme. Aktivitetet janë përshtatur drejt promovimit të shëndetit dhe parandalimit të sëmundjeve në vend, duke u fokusuar në njerëz në rrezik për sëmundje të caktuara. Ky proces nënkupton zhvillimin e individit, grupit, komunitetit dhe paraqet strategji sistematike për të përmirësuar njohuritë e shëndetit, qëndrimet, aftësitë dhe sjelljet.

Promovimi i shëndetit është tërësia e masave dhe veprimtarive të ndërmarrura nga institucionet e kujdesit shëndetësor, punonjësit shëndetësor dhe komuniteti me qëllim përmirësimin e mirëqënies fizike, mendore e sociale. Ushqimi për shëndetin përfshin veprime si: informimin e njerëzve rreth sjelljeve që ata duhet pasur për të qëndruar të shëndetshëm, trajtimin e gjërave në komunitet që ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien e tyre, aktivitetet promovuese shëndetësore që fokusohen drejt promovimit të shëndetit dhe parandalimit të sëmundjeve.

5 PËRFUNDIM

Tema është shtjelluar me kujdes dhe përgatitja e saj do të kontribuojë në literaturën e mjekësisë që në mënyrë të tillë të kenë njohuri studentët për aspektet etike të kujdesit infermieror ndaj rolit dhe rëndësisë së ushqimit për shëndetin.

Studimi i tanishëm është i rëndësishëm për shoqërinë në përgjithësi. Ky studim duhet të shërbejë si një realizim në lidhje me situatën aktuale të trajtimit të ushqimit (roli dhe rëndësia e tij), prodhimin dhe implikimet e saj në shëndetin e konsumatorëve. Të shërbejë si një sinjal i hapur për të gjithë anëtarët e përfshirë në trajtimin e ushqimeve , duke përfshirë prodhuesit, shpërndarësit, konsumatorët si dhe profesionistët e kujdesit shëndetësor që përshkruajnë këto produkte. Është vënë re një rritje e mikroflorës psikrofile te mostrat e ruajtura në frigorifer pas hapjes. Si rezultat i kësaj të fundit këshillohet që mostrat të mos ruhen për një kohë të gjatë në frigorifer. Ky punim tregoi se është i rëndësishëm testimi periodik i produkteve ushqimore, veçanërisht produkteve të drithit për mykotoksina. Këto toksina nuk mund të eliminohen tërësisht nga drithërat dhe është shumë e vështirë të shkatërrohen me ngrohje. Duhet të bëhen të gjitha përpjekjet për tu siguruar që toksinat të jenë më poshtë kufijve të lejuar.

6 REKOMANDIMET

Rekomandohet të tregohet një kujdes i lartë në përzgjedhien, ruajtjen dhe përpunimin e produkteve ushqimore. Arsyeja është reduktimi sa më i madh i ngarkesave mikrobiologjike patogjene të pranishme në ushqime. Një ngarkesë e lartë mikroorganizmash të dëmshëm mund të sjellë pasoja në zhvillimin normal.

- ❖ Rekomandohet të tregohet një kujdes i lartë në përzgjedhien, ruajtjen dhe përpunimin e produkteve ushqimore. Arsyeja është reduktimi sa më i madh i ngarkesave mikrobiologjike patogjene të pranishme në ushqime. Një ngarkesë e lartë mikroorganizmash të dëmshëm mund të sjellë pasoja në zhvillimin normal. Informacioni që duhet të kenë në lidhje me perkujdesjet në mirëritje, duke ju referuar kryesisht mënyrës së ushqyerjes, duhet të jetë sa më i plotë, një rol tepër të rëndësishëm në këtë drejtim luan edhe shërbimi shëndetësor i ofruar nga konsultoret, i cili duhet ti japë një prioritet orientimi, sidomos atyre të reja drejt mënyrës së duhur të përzgjedhies, ruajtjes dhe përgatitjes së produkteve ushqimore për fëmijë.
- ❖ Në të gjitha mostrat është vënë re një rritje e mikroflorës psikrofile te mostrat e ruajtura në frigorifer pas hapjes. Si rezultat i kësaj të fundit këshillohet që mostrat të mos ruhen për një kohë të gjatë në frigorifer.
- ❖ Ky studim tregoi se është i rëndësishëm testimi periodik i produkteve ushqimore , veçanërisht produkteve të drithit për mykotoksina. Këto toksina nuk mund të eliminohen tërësisht nga drithërat dhe është shumë e vështirë të shkatërrohen me ngrohje. Duhet të bëhen të gjitha përpjekjet për tu siguruar që toksinat të jenë më poshtë kufijve të lejuar.
- ❖ Konsumoni racione të vogla me më pak vakte ushqimore;
- ❖ Harmonizoni edukimin rreth ushqyerjes në kurikulat shkollore;
- ❖ Siguroni ushimin në shkolla në përputhje me Direktivat e dietës ushqimore;
- ❖ Kufizoni shitjen e ushqimeve’’fast food’’ nëpër shkolla;
- ❖ Përdorni ushqyerjen për promovimin e shëndetit si dhe për parandalimin e sëmundjeve;

- ❖ Qëndroju larg dietave të rrezikshme që ndërpresin ushqimin në sasi dramatike. Nuk ëthtë e thënë që të gjithë të kemi trupa prej modelesh. Pra, syno për një peshë të përshtashme për gjatësinë tënde.
- ❖ Konsumo ushqime që kanë pak sasi dhjami, dhe kolesterolit, të pijet shiko për përmbajtjen e sheqerit dhe kafeinës.
- ❖ Bej rreth 30 minuta fiskulturë çdo ditë.
- ❖ Konsumo një variacion frutash dhe perimesh çdo ditë.
- ❖ MOS konsumo ushqim të vjetër dhe të stërlyer në dhjamra dhe vaj.
- ❖ Përdor pak kripë në ushqim për të pasur veshka të shëndetshme.
- ❖ Sa më shumë aktivitet fizik të ketë njeriu aq më shumë nevojë për kalori.

REZYME

Roli dhe rëndësia e ushqimit për shëndetin është proces që u mundëson njerëzve për të rritur kontrollin mbi shëndetin e tyre. Ky proces është përcaktuar nga faktorë jo vetëm në kuadër të sektorit të shëndetësisë, por edhe nga faktorë të jashtëm të cilët përfshijnë: kushtet socio-ekonomike, mënyra e të ushqyerit, komunikimi, arsimimi, familja, kultura, gjendja sociale e shoqërive, ndryshimet politike etj.

Në një situatë të tillë, çështjet e ushqimit rreth shëndetit mund të trajtohen në mënyrë efektive duke miratuar një qasje adekuate, duke fuqizuar individët dhe komunitetet që të marrin masa për shëndetin e tyre, forcimin e udhëheqjes për shëndetin publik, promovimin e veprimit ndërsektorial, për të ndërtuar politika të shëndosha publike në të gjithë sektorët dhe krijimin e sistemeve të qëndrueshme shëndetësore.

Rëndësia e ushqimit për shëndetin, ka nevojë për aplikimin e programeve në të gjithë sektorët dhe nëse përdoren në mënyrë efikase do të çojë në rezultate pozitive shëndetësore.

Përpjekjet për nxitjen e veprimeve shëndetësore përfshirë nivelet individuale dhe të komunitetit, forcimin e sistemit shëndetësor dhe partneritetit multisektorial mund të drejtohen në kushte të caktuara shëndetësore. Ajo gjithashtu duhet të përfshijë qasje të bazuar për të promovuar shëndetin në mjedise të veçanta të tilla si shkolla, spitale, vendet e punës, zonat e banuara etj.

RESUME

The role and importance of food for health, promotion is the process that enables people to increase control over their health. This process is determined by factors not only within the health sector, but also by external factors which include: socio-economic conditions, method of feeding, communication, education, family, culture, social societies, political changes etc.

In such a situation, the issues of health promotion can be treated effectively by adopting an adequate approach, empowering individuals and communities to take action for their health, strengthening the leadership for public health, promotion of action-sectoral, to build sound public policies in all sectors and the creation of sustainable health systems.

The role and importance of food for health promotion needs of software application in all sectors and if used effectively will lead to positive health outcomes.

Efforts to promote health actions including individual and community levels, strengthening the health system and multi-sectoral partnership can be directed to certain health conditions. It should also include based approach to promote health in special environments such as schools, hospitals, workplaces, residential areas etc.

7 LITERATURA

1. Maxcy-Rosenay-Last, Robert B. Wallace, Neal Kohatsu; Shëndet publik dhe mjekësi parandaluese faqe 1195-1201.
2. Aziz Pollozhani, Vladimir Kendrovski, Selvete Krasniqi; Ekologjia humane dhe shëndeti publik faqe 233-270; Shkup 2009
3. Vic health “Health Promotion”, Australia , 2009:
<https://www.vichealth.vic.gov.au/about/health-promotion>
4. Banjari, I., Bajraktarović-Labović, S., Misir, A., Huzjak, B. (2013). Mediterranean Diet and Cardiovascular Diseases. *Timočki Med. Glasn.* 38(4), 188-202.
5. Terris M. Concepts of health promotion: dualities in public health theory. *J Public Health Policy.* 1992;13:267–76. [PubMed] :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3326808/>
6. Green L. “Politika kombëtare për promovimin e shëndetit “*Int J Health Education* 1979; 22: 161-168
7. The right to health ,Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, Geneva
8. Zimmerli W. Impaired host defence mechanisms in intensive care unit patients . *Intensive Care Med* 1985; 11:174-8
9. Dobb GJ Enteral nutrition for the critically ill . In *Yearbook of intensive care and emergency medicine* ; 1992 ; Brussels . Berlin Heidelberg: Springer Verlag, 1992:609-19.
10. Cataldi-Belcher EL , Seltser MH , Slocum BA , et al . Komplikations occurring during enteral nutrition support . *JPEN J Parenter Enteral Nutr* 1983 ; 7:547-52.
11. Pingleton SK , Hinthorn DR , Liu C . Enteral nutrition in patients receiving mechanical ventilation . *Am J Med* 1986 ; 80 :897-832 .
12. SLLAGJANA JANEVSKA, (2014) “ANALIZA E USHQIMIT” për vitin IV teknik i ushqimit, drejtimi kimi-teknologji, Shkup.

CV e kandidates

Emri dhe mbiemri – Albana Gjoshi

Ditëlindja – 01.03.1994

Rruga – “Demush Lata”, fshati Smolicë, Komuna e Gjakovës

Shkolla e mesme – Mjekësi “Hysni Zajmi”

Numri i letërnjoftimit – 1234235199

Numri i ID – 140306084

Emaili – albana_gjoshi@hotmail.com