

“ **INFORMACIONE DHE NDJESHMERI USHQIMORE TE
IMIGRANTEVE**

*Projekti-pilot për udhëzimet e reja për integrimin
Në provincën e Viterbo-s*

Universiteti Lumsa- Fakulteti i Shkencave dhe i Formimit

Rajoni Lazio- Aksesor i Politikave Sociale

Ushqimi është një nga nevojat kryesore e lidhur ngushtë me ekzistencën e njeriut.

Ne ushqehemi sepse me anë të ushqimit ne marrim atë që na duhet për të jetuar: energjinë dhe lëndët ushqyese. Energjia është e nevojshme për çdo aktivitet të trupit tonë; e vetmja formë e energjisë që “makina njerëzore” është në gjendje të përdori është ajo që përmban ushqimet.

Cdo ditë, nevojitet një sasi e caktuar energjie, dhe kjo sasi ndryshon nga një person në tjetrin, sipas seksit, moshës dhe aktivitetit që kryen. Ushqimet janë substanca që kryejnë veprime specifike në organizëm, sigurojnë rritjen, funksionimin e të gjithave aktiviteteve trupore dhe mirëmbajtjen e shëndetit.

Ato janë:

- korbahidratet
- proteinat
- yndyrat
- vitaminat dhe mineralet
- uji

Ushqyesit e ndryshëm ndodhen pak a shumë në të gjitha ushqimet, por në sasi të ndryshme njëra nga tjetra; asnjë ushqim i përmban të gjitha në sasi të nevojshme, për këtë nuk ekziston një ushqim “i plotë” dhe “perfekt”, në gjendje që të plotësojë të gjitha kushtet ushqyese për të cilat trupi ynë ka nevojë. Nga ana tjetër nuk ekziston asnjë ushqim “i pazëvendësueshëm”, sepse çdo ushqim ka disa veti të cilat gjenden edhe në ushqime të tjera. Si pasojë, mënyra më e thjeshtë dhe e sigurtë për garantimin në masë të përshtatshme, sasinë e të gjitha substancave ushqyese të nevojshme, **është**

ndryshimi që duhet të bëjmë herë pas here në zgjedhjen e ushqimeve dhe shoqërimi i duhur i tyre. Duke u sjellur në këtë mënyrë, do të thotë jo vetëm që të shijojmë më shumë ushqimin, por të luftojmë edhe kundër monotonisë së të njëjtave ushqime, por edhe shmangien e një periudhe të pastabilizuar ushqimore, dhe pastabilizime të mundshme të metabolizmit.

Një instrument që përdoret për të ndikuar, me praktikitet dhe menjëhershëri, një mënyrë të rregullt të ushqyeri përfaqësohet nga një simbol.

PIRAMIDAT USHQIMORE

Figura 1. bazohet mbi klasifikimin e ushqimeve sipas përkatjes së tyre në grupet e ndryshme ushqimore të nevojshëm për organizmin e njeriut.



Grassi e dolciumi = Yndyrat dhe ëmbëlsirat

Latte e yogurt= Qumështi dhe kosi

Carne e derivati = Mishi dhe prodhimet e tij

Verdure = Perimet

Frutta = Frutat

Carboidrati = Karbohidratet

Figura 2 është e ndërtuar mbi bazën e ushqimeve që duhet të konsumojmë çdo ditë kurse në majë të piramidës janë ato ushqime që duhet të konsumojmë me kujdes.



Bevande = Pijet

acqua 6 bicchieri al giorno = Ujë 6 gota në ditë

vino 1 bicchiere scarso a pasto = Verë , më pak se një gotë në vakt

mensile = Mujore

settimanale = Javore

quotidiano = Ditore

AKTIVITETI FIZIK DHE PESHA

Kujtohu të kontrollosh peshën tënde trupore dhe aktivizohu. Peshë trupore paraqit përqindjen e bilancit energjistik të hyrjes dhe daljes së kalorive. Organizmi e merr energjinë nëpërmjet ushqimeve dhe përdoret nga trupi gjatë pushimit dhe gjatë aktivitetit fizik.

Cekuilibrimi ushqimor dhe patollogjitë

Mbipesha dhe majmëria

Shkaku kryesorë i majmërisë është jeta e një njeriu sedentar dhe zakonet ushqimore qoftë në sasi qoftë në cilësi të gabuara. Në rastet e mbipeshës dhe majmërisë nevojitet që të privilegjojmë ushqimet me densitet të ulët energjistik, siç janë fruta, parimet, karbohidratet komplekse dhe ushqimet të pasura me fibra, me bazë drithi të plotë. Këto zgjedhje ushqimore kontribuojnë në rritjen e ndjenjës së të ngrënit duke pakësuar marrjen e kalorive. Natyrisht, operimi ushqimor duhet shoqëruar me një aktivitet fizik më të madh.

Diabeti

Diabeti i tipit 2 ose insulino-indipendente, është forma e diabetit me e përhapur në botë dhe vihet në dukje në moshë të madhe për shkak të çekuilibrit ushqimor. Për këtë arsye këshillohet konsumimi i karbohidrateve komplekse duke privilegjuar bishtajat dhe drithërat mundësisht të plota. Prodhimet integrale siç janë dhe perimet, furnizojnë me fibra ushqimore të cilat modulojnë thithjen e sheqerave duke shmangur pas ngrënies, shfaqjen e një nivel të lartë të glicemisë. Përsa i përket karbohidrateve të thjeshta është i nevojshëm kontrolli i përdorimit të frutave qumështit dhe sheqerit.

Sëmundjet kardiovaskolare

Shumë zakone ushqimore janë të konsideruara sipas zhvillimit të këtyre patollogjive. Në veçanti, konsumimi i pakët i frutave, perimeve dhe konsumimi i tepërt i ushqimeve të pasura me sature, kolesterol dhe kripë. Oksidete e yndyrave sature, në veçanti ato të përmbajtura në yndyrat e mishit në përgjithësi rrisin atë që quhet “kolesterol i keq” në gjak. Për këtë në dieta, origjina e yndyrave duhet të ketë prejardhjen nga bimët vegjetale, vaji i ullirit duhet të jetë një nga të preferuarit. Në të njëjtën kohë këshillohet një konsumim i reduktuar i ushqimeve të skuqura dhe një konsumim të lartë të peshkut. Riduktimi i sasisë së kripës është një tjetër faktor ushqimor i rëndësishëm për parandalimin e sëmundjeve venore, sepse pressioni i lartë i gjakut është një nga faktorët kryesorë të infarktut.

Kanceri

Ekzistojnë shumë faktorë që kontribuojnë në zhvillimin e kancerit, por tregohet që në Vendet e industrializuara faktorët e dietave mund të shpjegojnë rreth 30% të rasteve. Ndër faktorët që ndikojnë në ardhjen e kancerit mund të përmendim mbipeshën dhe majmërinë, konsumimi i alkoolit dhe konsumimi i mishërave të konservuara dhe të kripura. Faktori më i rëndësishëm që e parandalon është konsumimi i frutave dhe perimeve.

USHQIMI I DUHUR PER NENEN DHE FOSHNJEN

Organizzata Botërore e Shëndetësisë (OMS) dhe UNICEF inkurajojnë dhënien e qumështit të gjirit të paktën nga 4 deri në 6 muaj, sepse më pas qumëshi i nënës duhet të shoqërohet me ushqime të tjera. **Qumështi i nënës është specifik dhe i aftë që të plotësojë të gjitha nevojat e fëmijës, furnizon me antitropa të nevojshëm për ta mbrojtur nga infeksionet, është i tretshëm, steril dhe i gatshëm në një temperaturë të përshtatshme.** Nga një pikëpamje psikologjike, thithja e gjirit nga i sapolinduri, krijon një raport të ngushtë simbiotik mes nënës dhe fëmijës brenda të cilit fëmija ndihet i sigurtë dhe i mbrojtur. **Eshtë e rëndësishme që gjatë dhënies së gjirit nëna duhet të ushqehet në mënyrë të shumëllojshme;** kjo lehtëson edhe ndarjen nga gjiri sepse mëson fëmijën që të përvetësojë substanza të ndryshme ushqimore.

Dhënia e gjirit për fëmijën deri në një vit e sipër nuk garanton për të marrjen e duhur e parimeve ushqimore që nevojiten për rritjen e rregullt trupore. Eshtë e gabuar edhe dhënia e qumështit të ndryshëm nga ai i nënës ose atë artificial para 6 muajve, sepse niveli i tretjessë të parit është më i ulët dhe për këtë mund të shkaktohen reaksione alergjike. Shkëputja nga gjiri i nënës është sigurisht një moment shumë delikat i rritjes së fëmijës sepse psikologjikisht, përbën shkëputjen e raportit simbiotik nënë-fëmijë.

Një shkëputje e saktë nga gjiri mbron fëmijën nga alergjitë dhe intolerancat ushqimore. Fillimisht (nga muaji i 5) një porcion me qumësht zëvendësohet nga një pjatë e ushqimit për foshnjat, të përgatitur me lëngun e perimeve (500g ujë, karrota, kunguj, patate. Zihet derisa të jetë mbetur gjysma e ujit). Lëngut të perimeve mund t'i shtohet edhe kremi i orizit ose i drithërave.

Pas një muaji kalohet në zëvendësimin edhe të porcionit të mbrëmjes së gjirit me ngrënien e ushqimit, kështu që arrijmë në dy vakte, me qumësht dhe dy vakte me ushqim. Në këtë mënyrë fëmija merr të gjitha ushqimet e nevojshme për një rritje sa më të rregullt trupore: kalçumi që gjendet në qumësht nevojitet për kockat, proteinat e mishit për aparatit muskolorë, hekurin të cilin e përmban mishi dhe perimet, sintezës së hemoglobinës që sjell gjakun, frutat dhe verdurat që garantojnë marrjen e vitaminave dhe të kripërave minerale.

Ushqimi i fëmijës

Një ushqim i rregullt i fëmijës mbron të rriturin nga shumë sëmundje.

Në shumicën e rasteve fëmijët, bijtë e imigrantëve dhe gratë e imigrantëve kërkojnë që t'i përshtaten zakoneve ushqimore të perëndimorëve, kështu ata në një mënyrë ose tjetër zhvillojnë sëmundjet klasike të degjeneruara të shkaktuara nga një tipologji ushqimore të pasur me proteina, yndyra dhe glucide.

Sasia e ushqimit të duhur për fëmijën e shëndetshëm për të plotësuar funksionet jetësore, stabilizohet nga vetë fëmija, në fakt ekziston një mekanizëm i vetërregullimit instiktivisht, nëpërmjet disa qëndrave të pranishme në trurin e njeriut, që nëpërmjet ndjenjës së urisë dhe ndjenjës së ngopjes, shtyn njeriun që të rregullojë në mënyrë autonome sasinë e ushqimit që duhet të përdorim. Edhe në periudhën e dhënies së gjirit nuk këshillohet matja e sasisë së qumështit por i jepet fëmijës sa herë të ketë nevojë.

Detyrimet e rrepta përsa i përket orareve të ngrënies së ushqimit mund të alterojnë stimulin e autorregullimit natyror. Eshë mirë që fëmijës së rritur t'i mësohet respektimi i orareve sipas shembullit të të rriturve, në mënyrë që vaktet e ngrënies të transformohen në një rast ritual të bashkimit të familjes, e domosdoshme për një zhvillim të mirë psikofizik.

Traduzione di *Dorina Stafa*