



01 Të ushqejmë mendjen

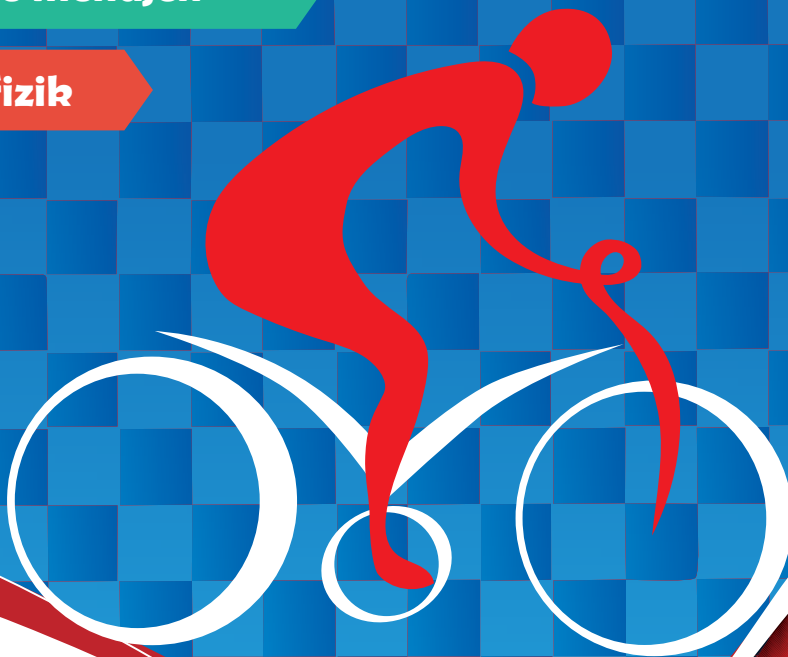
02 Aktiviteti fizik

Kur dieta shkon keq

03

Psikologia

04



REVISTË PSIKOLOGJIKE EDUKATIVE

Përmbajtja

Editorial	01	Të ushqyerit
Higjiena	03	Rëndësia e vaktit të mëngjesit
Kaloritë	05	Obeziteti
Kur dieta shkon keq	07	Antioksidantët
Aktiviteti fizik	09	Bicikleta
Ecja	11	Zgjedhja e ushqimit nuk është rastësi
Vaktet me ju të rëndësishme, sepse...	13	Të ushqejmë mendjen!



Foleja Familjare Nr.5

www.tirana.turgutozal.edu.al

Prill 2015

Ekipi i Editim/Redaktimit

Selman Fettahoglu

Erjon Saliasi

Erjona Saqe

Arta Hoxha

Fatbardha Gjura

Albana Çorja

Design

Dorjan Pitani

Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë

Ushqimi është i domosdoshëm dhe për këtë bien dakord të gjithë, por debat shkakton pothuajse çdo gjë që lidhet me mënyrën si duhet të ushqehemi apo me se duhet të ushqehemi.

Dikush zgjedh të jetë vegetarian dhe eleminon mishin nga dieta e vet, dikush ndjek një dietë të fuqishme sepse do të humbasë kilogramët e tepërt e ndoshta dikush po gabon në zgjedhjen e ushqimit apo thjesht e redukton në një minimum të rrezikshëm.

Këshillat në lidhje me temën e ushqimit janë çdo herë të rëndësishme. Ushqimi, nga ana tjetër, nuk do të na ndihmonte të arrinim atë që duam nëse nuk do ta shoqëronim me një mënyrë të shëndetshme jetese.

Për këtë arsye, numrin e radhës së “Folesë Familjare” ia kushtuam një jete të shëndetshme ku dieta e pasur me gjithë asortimentet e nevojshme shoqërohet me këshilla se si të bëjmë një jetë aktive duke u marrë me sporte që kërkojnë shumë pak angazhim.

Informacioni i sjellë në këtë revistë nuk do të na ndihmojë vetëm për të rënë në peshë, por edhe të identifikojmë shqetësime të tilla si anoreksia apo bulimia, të cilat dikush gabimisht i merr për dietë.

Për më tepër, këshillat që ofrohen synojnë edhe arritjen e një jete më sociale, ku rënia në peshë apo ruajtja e një trupi në formë dhe të shëndetshëm ka edhe përfitime në aspektin e kohës që shpenzojmë me familjen dhe shoqërinë.

Kemi përfshirë edhe këshilla nga psikologu sepse gjithkush mund të arrijë të ketë një trup të shëndetshëm por si ç’thotë edhe fjala e urtë popullore “mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë.”

Për ne ishte një kënaqësi përgatitja e kësaj reviste dhe shpresojmë që e tillë të jetë edhe për ju lexues.

Të ushqyerit



Të ushqyerit është një proces sa i rëndësishëm, aq edhe delikat. Nëpërmjet tij merren dhe përdoren nga organizmi elementet kryesore, si një nevojë bazë fiziologjike dhe një kusht i domosdoshëm për një jetë të shëndetshme. Trupi i njeriut ka nevojë për elementet kryesore të ushqimit, të cilat ndahen në shtatë klasa që janë: karbohidratet, proteinat, yndyrat, vitaminat, mineralet, uji dhe fibrat. Për secilën klasë po paraqesim më poshtë burimet, ku mund të marrim përfitime të shumta shëndetësore.

Karbohidratet gjenden në formë niseshteje dhe sheqeri kryesisht te perimet dhe drithërat konsumi i të cilave na siguron edhe një ushqyerje me përmbajtje të ulët dhjimore. Karbohidratet e marë në këtë mënyrë janë të shëndetshme por ka edhe karbohidrate jo të shëndetshme që vijnë nga të gjitha produktet që përmbajnë sheqer, si ç'janë ëmbëlsirat, çokollata, akullorja dhe pijet freskuese me gaz. Së

bashku me sheqerin, nga të gjitha këto, ne marrim gjithashtu edhe shumë lëndë ngjyruese, për të cilat nuk kemi nevojë.

Yndyrat i gjejmë tek vaji i ullirit, djathi i skremuar, gjalpi, lajthia dhe arra. Ato duhet të përdoren në një sasi të caktuar, pasi përdorimi i yndyrës me sasi të tepëruar favorizon mbipeshën, të cilës i kemi kushtuar vëmendje në një artikull vijues. Mishi, djathi, vaji i palmës, vaji i arrës së kokosit, dhjamërat shtazore, vezët, peshqit, arrat kanë yndyra të tretshme. Kur yndyra grumbullohet në muret e enëve të gjakut, ajo rrit rrezikun për bllokimin e tyre. Për këtë arsye, duhet të kemi kujdes në konsumimin e suxhukut, llojeve të djathërave të pasura me yndyrë, ushqimeve të skuqura, salcave dhe ëmbëlsirave.

Proteinat i gjejmë tek mishi, peshku, vezët, arra, qumështi, bajamet dhe bishtajat. Ato janë lëndë

ushqyese shumë të rëndësishme, sepse përdoren pjesërisht për të krijuar energji e pjesërisht për të ndërtuar gjithë organizmin. Proteinat mund të jenë me prejardhje bimore ose shtazore. Proteinat shtazore gjenden në vezë, qumësht, djathë, mish dhe peshk. Proteinat bimore gjenden në bizele, fasule, oriz, miell dhe drithëra. Proteinat marrin pjesë në mirëmbajtjen e indeve të lëkurës, prandaj është e rëndësishme që ato të përfshihen në të gjitha racionet tona ditore.

Vitaminat i gjejmë tek perimet, frutat, drithërat dhe qumështi. Ato janë substanca organike të cilat gjenden te bimët, shtazët dhe mikroorganizmat dhe janë të rëndësishme për shumë funksione metabolike. Disa vitamina, si A, D, E, K, mund të magazinohen në trup, kurse vitaminat C dhe B kompleks duhen marrë rregullisht. Mungesa e tyre mund të shkaktojë probleme serioze shëndetsore. Mungesa e vitaminës A shkakton shkurtpamësi dhe verbim gjatë natës, ndaj duhet të hamë majdanoz të freskët, i cili është i pasur me të si dhe me kalcium që nevojitet për elasticitetin e muskulaturës së syve.

Ujin e gjejmë tek lëngjet, frutat, perimet dhe shumica e ushqimeve. Ai është i domosdoshëm për të gjitha format e jetës dhe njihet edhe si tretësi më i gjithanshëm sepse tret shumë lloje substancash. Uji dhe lëngjet pa sheqer e shuajnë etjen më së miri. Në ditë të pihen 1–2 litër lëngje në formë të pasheqerosur. Pijet me përmbajtje kafeine (kafja, çaj i zi apo i gjelbër) të shijohen me masë.

Mineralet i gjejmë tek perimet, frutat, mishi dhe qumështi. Ato janë lëndë me rëndësi jetësore për njeriun. Mineralet ne i marrim nga ushqimi që hamë, sepse ato nuk krijohen në trupin tonë.

Fibrat i gjejmë tek frutat, perimet dhe drithërat. Ato përmbajnë vlera ushqyese por mbi të gjitha sigurojnë tretje të mirë. Një burim i mirë i fibrave natyrore është edhe kungulli.



Higjiena

Stina e verës dhe temperaturat e larta që e shoqërojnë atë, shtojnë rastet e helmimeve ushqimore.

Pasojat janë dehidrimi deri në toksikacione të shkallës së rëndë, shpesh serioze dhe për jetën. Kur dikush ankohet për të vjella ose diarre, të shoqëruara me rritje të temperaturës, kjo përbën atë që quhet helmim ushqimor. Nga vetë emri duhet të kemi parasysh që edhe shkaqet janë të shumëllojshme (në varësi nga ushqimi që ka ngrënë i sëmurë). Disa shenja të tjera që vihen re janë dobësia fizike, zverdhja e lëkurës, djersitja etj. Në raste të tilla rekomandohet të bëhet shpëlarje duke marrë lëngje, të cilat duhet të jepen shpesh e nga pak. Gjithashtu, duhet të eliminohen ushqimet e thata për 4-6 orë.

Shkaktarët

Agjentët kryesorë që mund të shkaktojnë diarre janë bakteret, viruset dhe protozoarët, të cilët mund të zhvillojnë shqetësime të lehta të zorrëve e deri në sëmundje të rrufeshme, që vënë në rrezik jetën. Shkaktarët ndodhen në ajër, ujë dhe ushqime të helmuara; mund të barten nga kafshë shtëpiake dhe të egra ose njerëz të sëmurë. Ndërkohë, insektet mund të jenë transportues pasivë, sidomos për



viruset. Periudha më e favorshme për përhapjen e tyre është stina e verës dhe veçanërisht periudha korrik-tetor.

Infektimi

Duhet patur kujdes në pastrimin e ushqimeve që marrim në bazë ditore, sepse këto lloj infeksionesh pothuajse gjithmonë merren nga goja, zakonisht nga gëlltitja e ushqimit ose pijeve të helmuara, por burimi kryesor i infeksionit të njeriut është rezervuari i gjerë i salmonelave në kafshët e ulëta, të cilat përdoren të përpunuara në sasi të mëdha. Ky mish kontaminohet me shumë rrugë, por më të zakonshmet janë infeksioni natyror

i vetë kafshëve dhe i pajisjeve që përdoren gjatë therjes ose përpunimit.

Vezët dhe produktet e tyre, janë gjithashtu burim i zakonshëm infeksioni. Nga speciet e ndryshme të kafshëve, shpezët shtëpiake, duke përfshirë pulat, gjelat e detit, rosat dhe vezët e produktet e vezëve, përbëjnë një rezervuar të gjerë të infeksionit dhe burimin më të shpeshtë për infektimin e njerëzve. Është e rëndësishme që këto produkte të gatohen në temperatura të larta, sepse kështu shkatërrohen shumica e mikrobeve. Disa nga mikrobet mund të qëndrojnë shumë gjatë dhe në pluhur. Pastrimi është shumë i rëndësishëm, por ushqimet mund

të kontaminohen sërish pas përgatitjes së tyre nga pajisjet e kuzhinës apo personeli i kuzhinës. Ndaj një kuzhinë e pastër është thelbësore për shëndetin tonë.

Por nuk duhet të mendohet se ushqimi i futur në kohë në frigorifer nuk kontaminohet dhe nuk shkakton helmim, sepse edhe mbas pastrimit të ushqimit, pasi mikrobet të jenë larguar, mund të vërehet efekti helmues i tyre.

Trajtimi

Trajtimi është i lidhur ngushtë me stadin e sëmundjes dhe llojin e mikrobit. Zëvendësimi i lëngjeve dhe kripërave minerale të humbura nga të vjellat dhe diarreja është kushti i parë. Në format e lehta dhe kur nuk ka të vjella, marrja bëhet nga goja. Në format më të rënda, me temperaturë, të vjella të shumta, diarre dhe dhimbje barku, mjekimi bëhet në qendra të specializuara me antibiotikë, por duhet theksuar që jo çdo helmim kërkon përdorimin e tyre.

Antibiotikët e përdorur pa kriter mund të zgjasin sëmundjen.

E vetmja mënyrë për të parandaluar helmimet ushqimore është zbatimi i rregullave higjienike dhe në përgatitjen e ushqimit. Mbrojtësja më e rëndësishme është higjiena vetjake. Duhet të tregohet mjaft kujdes në restorante, fast-foode dhe në konsumimin apo përgatitjen e prodhimeve të detit. Gjithashtu, në ushqimet e ambalazuara duhet të tregojmë shumë kujdes ndaj datës së skadencës.

Këshilla

- Lani me ujë të pastër e të rrjedhshëm të gjitha frutat dhe zarzavatet.
- Ruani produktet ushqimore në vende të freskëta.
- Konsumoni ushqime të sapopërgatitura.

Të sëmurët që vuajnë nga sëmundje të ndryshme të zemrës e të tensionit duhet të jenë të kujdesshëm e të konsultohen herë pas here me mjekun specialist.



Rëndësia e vaktit të mëngjesit



Të dhëna për çfarë duhet të hamë dhe çfarë nuk duhet të hamë vijnë nga çdo anë. E sigurtë është se secili prej tre vakteve është i rëndësishëm për shëndetin tonë. Mirëpo, vihet re se vaktit të mëngjesit nuk i jepet rëndësia e duhur. Arsyet e shmangies apo zbehjes së mëngjesit janë të shumta, po aq të shumta sa edhe rreziqet që i kanosen shëndetit nga mënjanimi i tij.

Disa e anashkalojnë vaktin e mëngjesit në një përpjekje për të humbur peshë, por kjo sjellje ka më shumë të ngjarë të shkaktojë shtim të peshës pasi shmangia e mëngjesit është e lidhur ngushtë me zhvillimin e obezitetit gjë që konfirmohet edhe nga studime të shumta.

Ata që nuk konsumojnë mëngjesin, priren të konsumojnë më shumë ushqim se zakonisht në vaktet e tjera, duke menduar se rruga më e shpejtë për të larguar urinë është fast food-i.

Ndoshta, jo aq me qëllim eliminimin e kalorive por nga tërheqja e fast food-it, veçanërisht fëmijët, e zëvendësojnë mëngjesin me sanduiche, hamburger

apo të tjera si këta. Ndaj, është mjaft e rëndësishme puna e prindërve për edukimin e fëmijëve në lidhje me rëndësinë e vaktit të mëngjesit dhe rolin që luan ai për një shëndet më të mirë e larg obezitetit.

Njerëzit arrijnë të vënë më shumë peshë kur hanë më pak vakte, por në sasi më të mëdha, se sa kur konsumojnë të njëjtin numër të kalorive në vakte më të vogla e të shpeshta.

Mëngjesi është dhe mbetet vakti më i rëndësishëm i ditës që përcakton ritmin uri-ngopje duke mundësuar që çdo njeri t'i afrohet drekës pa ndierë shumë uri.

Për vaktin e mëngjesit këshillohet të konsumohen gjëra të lehta, si: qumështi, djathi, veza, perime (domate, kastraveca, specia), lëng frutash etj.

Koha e investuar në përgatitjen e mëngjesit është shumë më e vlefshme se disa minuta shtesë gjumë. Duke u furnizuar truri dhe trupi me ushqim, rendimenti në shkollë apo punë është më i lartë.

Kaloritë

Kushdo që është shqetësuar ndonjëherë për peshën e vetë patjetër që e di se ç'janë kaloritë. Por, a e dini se kush i ka llogaritur i pari kaloritë që gjenden në ushqim? Rreth 100 vjet më parë, një kimist i quajtur Uillbur Atuotër arriti në përfundimin se kur digjej me anë të një pajisjeje një gram karbohidrat prodhonte 4 kalori, një gram yndyrë prodhonte 9 kalori dhe një gram dproteinë prodhonte 4 kalori.

Studiuesit e sotëm nuk bien dakord me këtë përllogaritje. Ata mendojnë se Uillburi gabohej me 25%. Ndaj, nëse jeni duke u përpjekur të përllogaritni vetë se sa kalori jeni duke djegur në ditë, mendoj se duhet ta lexoni patjetër këtë artikull.

Le ta nisim me një studim object i të cilit ishin një grup prej 450 vajzash në Tokio. Rezultati i këtij studimi tregoi se vajzat që konsumuan sasi më të madhe ushqimesh “të forta” kishin bel më të hollë se sa ato që hanin ushqime “të buta”, pra ushqime të parapërgatitura, të gatuar.

Arsyeja është se këto të fundit treten në më pak kohë nga organizmi sepse struktura e tyre tjetërsohet nga gatimi. Edhe pse janë më të shijshme, këto ushqime, duke ulur përpjekjen e organizmit për t'i tretur, rrisin mundësinë e shtimit në peshë.

Si ç'e shihni, deri tani, ende pa nisur me përllogaritjen e kalorive, ne kemi përparësi në garën kundër kalorive të tepërta.

Disa studiues, madje, kanë arritur deri edhe të bëjnë një krahasim midis paraardhësve tanë të lashtë me njeriun e sotëm, duke thënë se atyre u duheshin rreth pesë orë për ta tretur ushqimin, meqënëse nuk e gatuanin, ndërsa neve na nevojiten vetëm 36 minuta. Sot, kaloritë që shpenzonin paraardhësit tanë për tretjen e ushqimit ne thjesht sa i magazinonjmë në trup.

Megjithatë, sado të “lodhet” aparati tretës, sipas disa kërkimeve shkencore, vetëm 10% e ushqimit që hamë nuk tretet. Por, kjo sasi ndryshon në varësi të tipit të ushqimit. Rreth 30% e miellit jo të rafinuar nuk tretet ndërsa produktet me miell të rafinuar treten pothuaj tërësisht.

Një element i anashkaluar nga Uillburi ishte pikërisht “mundi” i organizmit për të tretur ushqimin. Ai nuk arriti që të mendonte se në bazë dietës duhet të vendoset sasia neto e kalorive, pra numri i kalorive që përftohet nga djegia e ushqimit duke zbritur kaloritë që organizmi shpenzon për djegien e tij.

Bazuar në sa u tha më sipër, në vitin 2002 u mbajt një konferencë e Organizatës së Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë e cila hetoi në lidhje me mundësinë e ndryshimit të etiketave të kalorive dhe zëvendësimin e tyre me sistemin e ri të përllogaritjes në të cilin përfshihen edhe kaloritë e harxhuara për tretjen e ushqimit. Në mbyllje të konferencës u dol në përfundimin se “problemet që do të dilnin nga një ndryshim i tillë do të ishin shumë më të mëdha se përfitimet që do të merreshin nga ndryshimi”.



Numri i kalorive për 100 gr.**PIJET**

Kafe pa sheqer 5 kalori

Pijet freskuese me gaz 39 kalori

Limonatë 46 kalori

YNDYRAT

Vaj ulliri 883 kalori

Margarinë 696 kalori

Majonezë 718 kalori

Gjalp 716 kalori

VEZA

1 vezë e pagatuar 162 kalori

të verdha vezësh 360 kalori

FRUTA

Ullinj 116 kalori

Portokall 49 kalori

Mollë 58 kalori

Kumbulla 60 kalori

Rrush i freskët 67 kalori

MISHI (i pagatuar)

Mish viçi 243 kalori

Romstek 303 kalori

PERIME

Karota 40 kalori

Patëllxhani 25 kalori

Lakër 25 kalori

Lulelakër 27 kalori

Barbunja 123 kalori

Fasule 338 kalori

Qepë 38 kalori

Patate 114 kalori

Domate 40 kalori

BULMETI

Djathë 378 kalori

Qumësht lope 64 kalori

Qumësht të kondensuar

(pa sheqer) 138 kalori

Kos 71 kalori

BRUMËRAT

Biskota 389 kalori

Bukë 227 kalori

Miell 331 kalori

Misër 362 kalori

Oriz 360 kalori.



Gjatë orarit të punës

Nëse keni orar të ngarkuar pune, rrezikoni të ktheheni në pre e lehtë për fast food-in. Më mirë do të ishte që kaloritë t'i merrnit me vete të paketuara. Ja disa këshilla pikërisht për rata që nuk kanë kohë të shkojnë te kuzhina dhe me peshore në dorë të përgatisin një drekë të shëndetshme.

Një bukë gruri

Sanduiçët janë lëndë themelore në drekë, dhe janë supër të lehtë për t'i bërë. Jo vetëm një bukë e mbushur me fibra të ngopjes, por ju mund të vendosni pothuajse çdo gjë që dëshironi mes dy fetave për të krijuar një ushqim të shpejtë dhe të lehtë.

Kos pa yndyrë

Kosi mund të duket vetëm si një ushqim i lehtë, por kur e shoqëron me disa fruta dhe arra, ju keni marrë një ushqim të pasur me lëndë ushqyese.

Ushqimet e konservuara apo pula

Këto proteina të paketuara nuk kërkojnë gatim, kështu që mund të jenë një zgjidhje e lehtë dhe e përkryer për ushqim. Zgjidhni pakot të cilat janë të mbështjella me ujë, pasi ato kanë më pak kalori se ato me vaj.

Bajamet

Bajamet janë një burim i shkëlqyer i proteinave dhe yndyrnave, të cilat ju mbajnë të ngopur. Në varësi të preferencës këto mund të kenë shije të mahnitshme në kos apo në bukë. Vetëm sigurohuni që nuk po konsumoni shumë arra dhe ushqime tjera të buta gjatë ngrënies së bajameve, sepse edhe ato janë të pasura me kalori të dendura.

Frutat

Frutat janë ushqime të shëndetshme dhe një shtesë e jashtëzakonshme për drekën. Ato shtojnë sasinë e sheqerit dhe cilësinë në kos.

Këto janë disa nga ushqimet që nuk duhet të mungojnë në organizmin tuaj gjatë një dite pune.

Lëngjet që ndihmojnë në marrjen e kalorive të duhura pa rrezikuar shtimin në peshë

Dietat e vazhdueshme, por edhe më keq të qenit të uritur me dëshirën për të reduktuar masën trupore nuk janë një zgjidhje e mirë për shëndetin tuaj. Nëse me të vërtetë mendoni që keni probleme me kilogramët e tepërt, integroni në ushqimin tuaj këto pije të thjeshta, ushqyese dhe të shijshme, të cilat do t'ju ndihmojnë të digjni shtresat e tepërta yndyrore:



Qumështi i skremuar

Përmbajtja e lartë e proteinave bën që të ndihemi të kënaqur, dhe ndikon në hollimin e belit. Hulumtimi i publikuar në revistën amerikane "Clinical Nutrition", thotë që personat të cilët konsumojnë mesatarisht 300 ml qumësht humbin peshë më shpejt dhe më lehtë në dallim nga ata që pinë vetëm gjysmë gote qumësht.

Uji

Sipas studimit të Virginia Tech University, vetëm dy gota ujë para ushqimit do t'ju ndihmojnë që të humbni peshë më lehtë. Sipas saj, uji do t'ju ngopë mjaftueshëm, kështu që do të mund të hani më pak ushqim. Ata që gjatë dietës kanë përdorur këtë teknikë kanë humbur më shumë kalori dhe kilogramë se ata që nuk e kanë praktikuar këtë truk.

Çaji i gjelbër

Çaji i gjelbër është arma më e mirë në luftën kundër shtresave yndyrore. Çaji është i pasur me kafetinë, që është një antioksidant natyral, ndërsa veprimi i tij i dobishëm është vërtetuar në shumë hulumtime. Ky superpërbërës i çajit të gjelbër shpejton metabolizmin, rrit djegien e kalorive dhe shkrin shtresat yndyrore.

Bananet

Nëse jeni në dietë mos u mashtroni me pijet e gazuara, pasi janë shumë kalorike. Zgjidhja e duhur dhe zëvendësimi i duhur i tyre janë bananet. Përzieni bananen me gjysmë lëngu portokalli dhe jogurt. Kjo pije është jashtëzakonisht e pasur me kalium, ndërsa është dëshmuar që shkrin kilogramët. Këtë e mbështet edhe studimi i Harvardit, i cilit tregon lidhjen e fortë në mes jogurtit dhe shpenzimit të lartë të kalorive.





Kafja

Kafeina redukton oreksin, shpejton metabolizmin dhe çka është shumë e rëndësishme na jep energji. Do të jeni më aktiv dhe do të humbisni peshë më shpejt. Hulumtimet zbulojnë edhe një të dhënë interesante, njerëzit që para stërvitjes pijnë kafe janë në gjendje të ushtrojnë më gjatë dhe më shumë.

Supërat e ngrohta

Para çdo gjelle ngrohuni me një supë apo çorbë të ngrohtë. Shkencëtarët kanë dëshmuar që nëse para çdo gjelle kryesore hani çorbë të ngrohtë, kaloritë digjen më lehtë.

Lëngu i perimeve

Perimet kanë përmbajtje të lartë të fibrave, çka na bën të ngopur. Po ashtu, janë të pasura me kalium, përbërësin kryesor në kontrollimin e peshës. Rekomandimi është që të merrni lëng të perimeve me përmbajtje të ulët të natriumit, pasi kripa e tepërt mund të nxisë fryrje në stomak.

Kakao

Hulumtimi i publikuar në revistën "Archives of Internal Medicine" zbulon lidhjen në mes konsumimit të herëpashershëm të çokollatës së zezë dhe indeksit të reduktuar të masës trupore.

Uji mineral

Flluskat e ujit me gaz ngopin më mirë se uji i zakonshëm (pa gaz) duke na ofruar ndjenjë më të gjatë të ngopjes në stomak.

Çaji i xhenxhefilit

Është supozuar që kjo bimë e hidhur është e mirë për muskujt tanë të stomakut. Studimi nga Universiteti Columbia tregon se çaji nga xhenxhefili redukton oreksin. Receta është shumë e thjeshtë: në një filxhan me ujë të nxehtë, shtoni një të katërtën e lugës me xhenxhefil të thatë dhe nga kjo përftohet një pije e shkëlqyeshme për linjën tuaj të përkryer.

Hirra

Hirra jo vetëm është e shkëlqyeshme për rigjenerimin e mëlçisë, por ndihmon gjatë djegies së shtesave yndyrore. Një filxhan hirrë përmban proteina aq sa edhe mishi, por pa karbohidrate dhe yndyra. Për këtë arsye, nuk është keq që ndonjëherë të pihet një filxhan nga kjo pije, e cila ka efekt shumë të dobishëm në organizmin tuaj.

Çaji i mentës

Hulumtimet nga “Wheeling Jesuit University” pohojnë se aroma e mentës ndikon në reduktimin e oreksit. Ndërsa studimi i Universitetit në Maryland flet që kjo bimë ndihmon tretjen dhe mundëson që ushqimi të kalojë më shpejt nëpër organizmin tonë.

“Palestra” e amvisave

Shumë prej amvisave nuk kanë nevojë të shkojnë në palestër apo të ndjekin dieta sepse thjesht duke bërë punët e shtëpisë ato humbasin kalori. Tabela e mëposhtme mbase do tju shtojë dëshirën për të bërë sa më shumë punë shtëpie.

Fshini dyshemenë me fshesë korenti
për 1 orë – 238 kalori
Merrni pluhurat – 340 kalori
Pastroni e rregulloni dollapët për 4 orë - 952 kalori
Lani pllakat (1 orë) 258 kalori
Hipni e zbrisni shkallët (20 min) 181 kalori
Rregulloni krevatet (1 orë) 136 kalori
Lëvizni objekte të rënda (2 orë) 476 kalori
Lani xhamat (3 orë) 612 kalori
Lani dyert (1orë) 204 kalori
Lani tualetin (1 orë) 258 kalori
Totali: 3,655 kalori



Obeziteti

Në ditët e sotme, obeziteti është një prej sëmundjeve më të përhapura dhe më shqetësuese në mbarë botën. Për shumë arsye, numri i të prekurve rritet me ritme të shpejta në vendet të cilat kanë zhvillim të lartë industrial. Me ritme të frikshme është përhapur edhe në radhët e moshave të vogla dhe shkaqet e saj burojnë kryesisht ose nga faktorët gjenetikë, ose nga kequshqyerja. Shumë njerëz vuajnë nga obeziteti, mirëpo jo të gjithë e kanë të qartë konkretisht se çfarë përfaqëson ai, sa i rrezikshëm është edhe si obeziteti bëhet faktor kryesor në shfaqjen e sëmundjeve të tjera të rënda, sikurse është edhe diabeti apo problemet me tensionin.

Obezitet quhet teprica e masës dhjamore të organizmit. Ai shkaktohet nga çekuilibri midis marrjes dhe shpenzimit të kalorive. Kemi dy tipa të obezitetit: obezitetin android (mashkullor) dhe atë genoid (femëror). Ndjekja e obezitetit bëhet duke kryer një sërë ekzaminimesh për të përcaktuar etiologjinë, komplikacionet dhe mjekimin. Ka disa mënyra për matjen e masës dhjamore, ku përmenden matjet direkte të masës dhjamore ku përfshihen densitometria, matja e ujit total, matja e kaliumit intraqelizor, skaneri dhe rezonanca. Masa dhjamore normale te burrat është 19 % e peshës së trupit, kurse te gratë 22 % e peshës së trupit. Matjet indirekte të masës dhjamore, që janë dhe më të përdorshmet në praktikën klinike, janë matja e palave të lëkurës dhe raporti i perimetrit abdominal / perimetri i vitheve.

Obeziteti është një sëmundje e cila i tejkalon kufijtë e shqetësimit vetëm për pamjen fizike, pasi ai është ndër faktorët kryesorë të shumë sëmundjeve që prekin sot njerëzit, duke u kthyer në një ndër armiqtë kryesorë të shëndetit të mirë.

Si të kuptojmë se jemi mbipeshë?

Metoda e referencës për të përcaktuar mbipeshën është indeksi i masës trupore BMI (Body Mass Index). Për llogaritjen e tij përdoren pesha dhe gjatësia e prandaj është dhe e lehtë të llogaritet nga vetë personat $BMI = \text{pesha (në kg)} / \text{gjatësinë në katror (m}^2\text{)}$.

Vlera normale te burrat varion nga 20 BMI deri 25, kurse te gratë 19 deri 24. Kur vlera është më e lartë se 30, kemi të bëjmë me një person obez.

Shkallët e gravitetit të obezitetit ose nëndarjet e obezitetit:

- 1.Shkalla e parë: BMI >30
- 2.Shkalla e dytë: BMI >35
- 3.Shkalla e tretë: BMI > 40

Origjina e obezitetit

Obeziteti është me origjinë të ndryshme, por ndër elementet që ndikojnë në shfaqjen e obezitetit mund të përmendim faktorët gjenetikë, si histori familjare për obezitet, ulja e metabolizmit bazë, hiperaktivitet neurohormonal ndaj stresit, etj.

Personat e predispozuar gjenetiksht mund të kalojnë në obezitet nëse gjenden nën ndikimin e disa faktorëve si stresi, ndryshimi i mënyrës së jetesës dhe i ushqyerjes, depresioni si dhe marrja e disa medikamenteve. Faktori gjenetik luan një rol të madh në formimin e obezitetit. 69 % e obezëve kanë njërin prind obez, kurse 18 % e tyre i kanë të dy prindërit obezë.

Si paraqitet obeziteti dhe cilat janë format e tij?

Obeziteti prek 25 % të meshkujve dhe 18 % të femrave. Shkalla e obezitetit ndryshon nga moshja, pra rritet me rritjen e moshës, ndryshon nga niveli social kulturor dhe nga etnia. Kjo do të thotë që në shoqëri të ndryshme, obeziteti shfaqet në moshë dhe kategori të ndryshme. Te meshkujt obezë dhjami

predominon në nivelin e pjesës së sipërme të trungut dhe në abdomen (barku). Komplikacionet janë më tepër metabolike dhe kardiovaskulare, çka do të thotë se pacientët vuajnë më shumë nga sëmundjet e zemrës. Te femrat obeze dhjami predominon në nivelin rreth vitheve. Komplikacionet janë kryesisht mekanike, por edhe deformim me pasoja estetike. Ka gjithashtu obezitet të përzier, ku indi dhjamor është në të gjithë trupin.

Ekzaminimi i patologjisë

Ekzaminimet e obezitetit janë të numërta dhe disa faktorë që përcaktojnë cilat ekzaminime duhen bërë përfshijnë kohën e fillimit të shtimit të peshës, sëmundjet bashkëshoqëruese, numrin e shtatzanive, peshën e lindjeve të fëmijëve, peshën e fituar gjatë barrave, peshën e mbetur pas barrave, historinë familjare për obezitet. Ekzaminimet laboratorike për obezitetin janë: glicemia esëll (sheqeri në gjak), lipidograma (yndyrat në gjak), azotemia dhe kreatinemia, uricemia, provat e heparit dhe transamonazat (analizat e melçisë), gjaku komplet me formulë, kurse për sëmundjet bashkëshoqëruese bëhen hormonet e tiroides TSH FT4 dhe FT3 për të parë një hypotiroidizëm (mungesa e hormoneve të tiroides), kortizolemia dhe kortizoli i lirë në urinë për të parë për sindromën Cushing

(shtim i kortizolit në gjak) dhe hiperinsulinizmi organik (masë në gjendrën e pankreasit që prodhon më shumë insulinë).

Pasojat dhe mjekimi i obezitetit

Pasojat janë të shumta: si insuficienca koronare, pra bllokimi i arterieve dhe për pasojë mosfurnizimi i mjaftueshëm i zemrës me gjak, hipertensioni arterial, diabeti, çregullime të yndyrave, insuficienca kardiake, arteropatite, dëmtime të enëve të gjakut, komplikacione të frymëmarrjes, komplikacione të kockave, infeksione të shpeshta të lëkurës të rrugëve të frymëmarrjes dhe ato urinare, si dhe komplikacionet psiqike.

Mjekimi i obezitetit nis që prej regjimit hypokalorik, që përbën edhe bazën, pra kontrollit në marrjen e yndyrave dhe veprimet e duhura për të djegur tepricën e tyre, shtim të aktivitetit fizik, pasi ka shumë rëndësi në uljen e masës dhjamore. Psikoterapia është parë të jetë shumë e efekshme në trajtimin e obezitetit, pasi gjithçka lind në tru, kjo do të thotë që obeziteti fillimisht “lind” në neurone dhe më pas manifestohet me peshë trupore; kirurgjia që konsiston në reduktimin e vëllimit të stomakut dhe kirurgjia plastike përmes së cilës shumë individë arrijnë të largojnë sasira të mëdha dhjami nga pjesë të ndryhme të trupit të tyre.



Kur dieta shkon keq

Dëshira për të arritur linja trupore perfekte përmes mbajtjes së dietave të rrepta, shpeshherë shndërrohet në armik të shëndetit. Kjo pasi jo vetëm nuk e ndihmon arritjen e linjave të bukura, por ndikon në shfaqjen e problemeve psikologjike, të cilat nëse nuk marrin ndihmën e duhur mjekësore në kohë mund të mbartin edhe pasoja fatale. Pjesë e këtyre shqetësimeve janë dhe të ashtuquajturat “çrregullimet e të ngrënit”, të cilat fatkeqësisht në ditët e sotme jo vetëm që po shfaqen në rritje, por ndikojnë negativisht në shëndetin e të rinjve.

Ndër format më të shpeshta të çrregullimeve në të ngrënë janë anoreksia dhe bulimia. Si rrjedhojë e mungesës së informacionit mbi njohjen e këtyre çrregullimeve, në pjesën dërrmuese të rasteve trajtimi i tyre neglizhohet, çka e dëmton edhe më shumë individin, si pasojë e dëmtimeve që pëson shëndeti nervor.

Përgjithësisht këto lloj çrregullimesh kuptohen si imazhe të tilla që kanë të bëjnë me linjat e dobëta trupore, ndërkohë që ato janë edhe më të thella. Problemet që shfaqen në jetën tonë të përditshme, qoftë në familje, shkollë, shoqëri etj, rezultojnë të jenë edhe ndër faktorët e shpeshtë që mund të ndikojnë në shfaqjen e çrregullimeve të të ngrënit.

BULIMIA

Bulimia nervore është një ndër format më të shpeshta të këtyre çrregullimeve

Individët me bulimi nervore janë në kufijtë normal të peshës, megjithëse disa prej tyre mund të jenë pakëz mbi ose nën-peshë. Duket se para shfaqjes së çrregullimit të bulimisë nervore, individët tentojnë të kenë histori mbipeshë, krahasuar me moshatarët.

Personat që vuajnë prej bulimisë nervore përjetojnë episode të vazhdueshme të të ngrënit pa kriter dhe vazhdimisht tentojnë në mënyrë të papërshtatshme për të parandaluar rritjen në peshë përmes nxjerrjes së ushqimeve. Individu shfaq mesatarisht dy herë në

javë për tre muaj rresht të ngrënët pa kriter dhe nxitja të vjella.

Episodi i të ngrënit pa kriter apo i cilësuar ndryshe “kriza bulimike” është përkufizuar si ngrënia në një periudhë të caktuar kohore e një sasi më të madhe ushqimi, krahasuar me atë që shumica e njerëzve mund të hanë në atë periudhë kohe dhe në rrethana të ngjashme.

Si duhet ta kuptojmë ngrënien pa kriter?

Ajo që konsiderohet si sasi e tepërt për një vakt në një ditë të zakonshme, për një ditë feste mund të jetë normale. Me “një periudhë të caktuar kohore” kuptohet një periudhë e kufizuar, zakonisht më e paktë se dy orë. Këto episodet mund të nisin në restorant dhe të përfundojnë në shtëpi. Nuk konsiderohen si episode të tilla konsumimi i vazhdueshëm i sasive të vogla të ushqimit edhe nëse këto ndodhin gjatë gjithë ditës. Megjithatë, tipi i ushqimit përgjatë ngrënies pa kriter varion gjerësisht, ku përgjithësisht përdoren ushqime të ëmbla hiperkalorike si akulloret apo tortat. Ajo që duket se e karakterizon të ngrënin është më shumë dhe mbi të gjitha anomalia në sasinë e ushqimit sesa rendja kundrejt një ushqimi specifik.

A mund të identifikohen lehtësisht këto raste?

Personave me bulimi nervore zakonisht u vjen turp prej zakoneve të tyre të ushqyerit patologjik, ndaj tentojnë t’i fshehin ato. Krizat bulimike ndodhin në vetmi, sa më e fshehtë të jetë e mundur. Prania e këtij çrregullimi paraprihet nga: “gjendje jo të mira humori, gjendje stresi, uri të shpeshtë pas një kufizimi dietik të ushqimeve, ndjesi të pakënaqësisë lidhur me peshën fizike, formën e trupit ose me ushqimin. Gjatë këtij episodi, humori mund të përmirësohet, por pasohet nga një humor i depresuar dhe autokritikë e pamëshirshme”.

Kur dhe si ndodh shfaqja e krizave bulimike?

Në përgjithësi fazat e hershme të një krize bulimike karakterizohen nga ndjesia e mungesës së kontrollit.

Mos e mat vetëvlerësimin tënd me peshore



Ndërsa në faza të avancuara individë përjeton një lloj ndjesie personale të humbjes së kontrollit përgjatë krizës e bashkëshoqëruar me paaftësinë për t'u rezistuar stimujve të krizës ose ndërprerjes së episodit, kur ai ka filluar. Humbja e kontrollit e shoqëruar me të ngrënit pa kriter te bulimikët nervorë nuk është absolute, individë mund ta vazhdojë të ngrënit edhe nëse bie zilha e telefonit, por e ndërpret atë nëse dikush hyn papritmas në dhomë.

Një tjetër karakteristikë thelbësore e bulimisë nervore është përdorimi i sjelljeve të vazhdueshme e të papërshtatshme kompensuese për të parandaluar ngritjen në peshë. Shumë individë me bulimi nervore realizojnë një sërë veprimesh që kanë për qëllim neutralizimin e efekteve të ngrënit pa kriter. Midis këtyre mënyrave ajo më e përdorshme është e vjella e vetëprovokuar pas të ngrënit. Ajo pakëson ndjesinë e papëlqyeshme fizike dhe frikën e shtimit në peshë.

Si manifestohet bulimia nervore?

Individët me bulimi nervore mund të përdorin mënyra të ndryshme për të shkaktuar të vjellët si përdorimi i gishtave apo i mjeteve të tjera që shkaktojnë refleksin e të vjellit përmes stimulimit të faringut. Në faza të avancuara këto individë arrijnë të vjellin me komandë. Rrallë përdorin nxitësit e tipit të shurupëve apo përdorimi i papërshtatshëm i laksativëve, diuretikëve, enteroklizmave dhe medikamenteve të tjera. Të tjera masa nxitëse janë mbajtja e dietës në ditët në vijim ose kryerja e ushtrimeve të tepruara fizike.

Shfaqja e sëmundjes

Çrregullimet e të ngrënit fillojnë në moshën e adoleshencës dhe janë më të shpeshta te vajzat se te djemtë. Numri i të rinjve me çrregullime të të ngrënit shfaqet në rritje, ndërkohë që personat me këto çrregullime mund të kenë pasoja serioze në shëndet dhe në rastet kur nuk trajtohen pasojat mund të jenë edhe vdekjeprurëse. Personat me çrregullime të të ngrënit e shohin peshën e trupit si qendrën e identitetit dhe lumturisë. Disa nga shkaqet e përmendura që çojnë në shfaqjen e bulimisë rezultojnë të jenë: çrregullimet e personalitetit, faktorët gjenetike, ata mjedisorë, imazhi i keq për trupin dhe peshën. Shumica e personave me bulimi shfaqin probleme të personalitetit të tilla si vetëvlerësimi i ulët, ndjenja e të qenit i pashpresë, një frikë e vazhdueshme nga mbipesha

Aktiviteti fizik i tepruar

Aktiviteti fizik konsiderohet i tepruar kur ndërhyr në aktivitetet e tjera të rëndësishme, kur ndodh në orare dhe në vende të pazakonta, kur zhvillohet pavarësisht kushteve fizike të papërshtatshme. Personat me diabet mund të pakësojnë insulinën për të pakësuar metabolizmin e ushqimit të marrë gjatë krizës bulimike. Individët bulimikë i japin rëndësi të madhe formës dhe peshës së trupit në vlerësimin e vetes. Frika e madhe nga shëndoshja, dëshira për të humbur peshë dhe niveli pakënaqësisë për pamjen fizike janë shenja të përbashkëta me ato të individëve me anoreksi nervore. Sidoqoftë nuk është e justifikuar diagnoza e bulimisë nervore nëse çrregullimi shfaqet vetëm gjatë episodeve të anoreksisë nervore.

Anoreksia

Një person që vuan nga anoreksia nervore do të shfaqë të tria karakteristikat e mëposhtme:

- Humbje peshe të konsiderueshme (mbi 15% të peshës që konsiderohet normal për moshën, gjininë dhe lartësinë që ka individi).
- Frika intensive se mos shëndoshet edhe pse është nën peshë.
- Ndryshimi në mënyrën e të jetuarit në varësi të peshës, dhe masave të rrobave (xxs.)

Termi anoreksi (mungesa e oreksit fjalë për fjalë) nuk është i saktë për të përshkruar një çrregullim në të cilin oreksi është i ruajtur në shumicën e rasteve. Më saktë ajo që karakterizon anoreksinë nervore është tmerri për të shtuar në peshë, dhe dëshira për të qenë i dobët.

Përhapja e anoreksisë nervore duket të jetë shumë më e madhe në vendet e industrializuara, ku ka mjaft ushqim.

Anoreksia nervore haset kryesisht te femrat, në përqindje më të lartë se 90%. Në shumë raste, anoreksia përkon me moshën e pjekurisë, në një kohë kur adoleshenti është i vendosur për t'u përballur me sfidat e veta në atë fazë të jetës, të tilla si ndryshimet e trupit, të personalitetit etj. Anoreksia nervore ndodh rrallë në gratë mbi 40 vjeçe.

Shpesh anoreksia nervore fillon me një dietë ose me një tentativë, me dëshirën për të humbur peshë, për ta finalizuar duke arritur atë bukuri ideale të femrës, aq të adhuruar nga shoqëria moderne. Nëse kësaj do t'i shtonim faktorët individualë (vetëvlerësimi i ulët ose perfeksioni) dhe familjarët (mbrojtje e ekzagjeruar e prindit ndaj fëmijës), hapi për zhvillimin e çrregullimeve në të ushqyer mund të jetë shumë i shpejtë.

Simptomat e anoreksisë

Tipar kryesor i anoreksisë nervore është refuzimi i ushqimit, por ata që vuajnë nga ky çrregullim gjithmonë kanë një uri intensive dhe kanë oreks. Refuzimi për të ngrënë lind nga frika intensive se mund të shëndoshen dhe kanë nevojë për ta kontrolluar këtë shqetësim.

Ka dy forma të dallueshme të anoreksisë nervore: anoreksi kufizuese, në të cilat humbja e peshës është shkaktuar nga aktiviteti fizik i shpejtë dhe intensiv, dhe anoreksi nervore, në të cilin personi bën disa përpjekje me sjelljet e tij, që së bashku shërbejnë për të ulur peshën e trupit (abuzimi i laksativave ose diuretikëve, të vjella). Personat e prekur përdorin teknika të ndryshme për të vlerësuar veten dhe më e përhapura është që peshojnë veten vazhdimisht, etj.

Trajtimi i Anoreksisë

Trajtimi i anoreksisë nervore duhet të kryhet në kushte ideale, por kjo nuk është gjithmonë e mundur dhe është përdorur vetëm për pacientët me një humbje peshe jo alarmante (nën 25%), që kanë patur mungesë të komplikimeve mjekësore, motivimin për ndryshim, praninë e një mjedisi familjar të favorshëm. Ky trajtim ende mund të provohet, por në qoftë se pas një periudhe prej 12-16 javësh nuk ka asnjë përmirësim, shtrimi në spital është i rekomanduar për të shmangur çrregullimin kronik.

Trajtimi i anoreksisë ka tri faza. Faza e parë është projektuar për të normalizuar peshën dhe për të braktisur sjelljet e kontrollit të peshës; Faza e dytë, për të përmirësuar imazhin e trupit, vlerësimin e vetes dhe marrëdhëniet ndërpersonale; Faza e tretë, për t'i dhënë fund terapisë dhe parandalimit, rikthimin në jetën normale.

Antioksidantët

Oksidimi lidhet me prodhimin e radikaleve të lira. Radikalet e lira janë molekula që prodhohen natyrshëm nga qelizat tona gjatë funksionimit normal të trupit. Kjo është një dukuri që mund të ngadalësohet ose të përshpejtohet. Nën ndikimin e faktorëve të jashtëm (rrezet UV, duhani, stresi, ndotja, dieta e varfër, ndriçimi artificial) rritet prodhimi i këtyre radikaleve duke shkaktuar plakjen e parakohshme të qelizave dhe zhvillimin e sëmundjeve të caktuara.

Në të vërtetë, është e njëjta dukuri e oksidimit të mollës e cila kalbet apo e makinës që amortizohet me kalimin e kohës. Në mënyrë të ngjashme, lëkura rrudhet para kohe.

Roli i antioksidantëve

Antioksidantët, secili në mënyrën e vet, ndihmojnë për të neutralizuar radikalet e lira të tepërta në trup. Një dozë e mirë antioksidantësh parandalon plakjen e parakohshme të qelizave dhe nxit procesin e rigjenerimit natyror. Por jo vetëm kaq!

Në fakt, të parandalohen radikalet e lira do të thotë edhe luftë kundër stresit, ruajtje e shikimit, mbrojtje kundër ndotjes dhe gjithashtu parandalim i zhvillimit të sëmundjeve të caktuara të tilla si, kanceri, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare dhe neurodegenerative.

Ku gjenden dhe sa të konsumoj.

Specialistë të fushës kanë analizuar aftësinë antioksiduese të më shumë se 100 ushqimeve duke përfshirë frutat dhe perimet. Të dhënat e mëposhtme tregojnë se çfarë duhet të konsumojmë dhe sasinë përkatëse në mënyrë që të bllokojmë radikalet e lira, trupit t'i kthehet vitaliteti, lëkura të rimëkëmbet dhe të mbrohet më mirë duke u bërë më e qetë dhe më e ndritshme. Duhet theksuar se efekti i antioksidantëve në shëndetin e personit që i konsumon varet nga mënyra dhe sasia që trupi i tij i absorbon dhe i përdor.



Një listë ku pasqyrohen disa prej perimeve dhe frutave me kapacitet të lartë antioksidues

	Emërtimi	Sasia	Kapaciteti antioksidues për sasi
1-	Fasulet e kuqe të vogla (të thata)	Gjysmë filxhani	13,727
2-	Boronica të pyllit	1 filxhan	13,427
3-	Fasulet e kuqe të mëdha (të thata)	Gjysmë filxhani	13,259
4-	Fasule me pika	Gjysmë filxhani	11,864
5-	Boronica të kopshtit	1 filxhan	9,019
6-	Boronicë e kuqe	1 filxhan (kokërr)	8,983
7-	Angjinarija (të gatuar)	1 filxhan (palca)	7,904
8-	Manaferra	1 filxhan	7,701
9-	Kumbulla vishnje	Gjysmë filxhani	7,291
10-	Mjedër	1 filxhan	6,058
11-	Luleshtrydhe	1 filxhan	5,938
12-	Mollë e kuqe	1 kokërr	5,900
13-	Mollë jeshile	1 kokërr	5,381
14-	Arrë amerikane	30 gram	5,095
15-	Qershia vishnje	1 filxhan	4,873
16-	Kumbulla e zezë	1 kokërr	4,844
17-	Patate (e gatuar)	1 kokërr	4,649
18-	Fasule e zezë (të thata)	Gjysmë filxhani	4,181
19-	Kumbulla të çdo lloji	1 kokërr	4,118
20-	Molla aromatike Gala	1 kokërr	3,903



Aktiviteti fizik



Aktiviteti fizik është një nga investimet më të mira që mund të bëni për të pasur një shëndet të mirë. Ai është i domosdoshëm në moment të jetës! Nga studimet e shumta të kryera ka rezultuar se të qenit aktiv për të paktën 30 apo 60 minuta në ditë mund t'ju sjellë përfitime të rëndësishme për shëndetin tuaj pavarësisht se çfarë moshe keni.

Kur duhet të fillojë aktiviteti fizik?

Aktiviteti fizik i pamjaftueshëm, që është karakteristikë për mënyrën urbane të jetës, ushqimi jocalësor dhe me shumë kalori, si dhe stresi paraqesin shkakun kryesor për shfaqjen e mëvonshme të shumë sëmundjeve prezente në ditët e sotme.

Një nga kategoritë në risk të shoqërisë janë edhe fëmijët, te të cilët është vënë re një rritje e numrit

të atyre që shfaqin probleme me obezitetin. Jeta sedentare, qëndrimi për një kohë të gjatë para kompjuterit, ushqimet e shpejta të ashtuquajtura "Fast food", konsumimi i tepruar i pijeve të gazuara janë disa nga shkaqet që po rrezikojnë jetën e fëmijëve tanë dhe ardhmërinë e brezave që do të vijnë.

Për këtë arsye është shumë e rëndësishme që aktiviteti fizik të fillojë herët, qysh nga mosha e fëmijërisë, pasi ndikon në formimin e personalitetit të tyre. Përmes aktiviteteve fizike, sportive dhe artistike formojmë qytetarë të kultivuar, të pavarur, të cilët dinë të kontrollojnë zhvillimin e tyre trupor që në moshë të vogël dhe gjatë tërë jetës, si dhe të rregullojnë raportet shoqërore në sajë të bashkëveprimit në grup që kërkojnë shumë nga sportet që ushtrohen. Prindërit duhet të kujdesen dhe të kultivojnë te fëmijët rëndësinë dhe

domosdoshmërinë e aktivitetit fizik duke investuar për të, pasi aktiviteti fizik nuk duhet të shihet si luks, por si një mirëqenie dhe investim për shëndetin në moshë madhore.

Aktiviteti fizik i rregullt është mjet i rëndësishëm për përmirësimin e shëndetit fizik e mendor, si dhe zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve. Është e rëndësishme që fëmija të marrë pjesë në zgjedhjen e sportit që atij i përshtatet më

Sa dhe cili është lloji i aktivitetit që rekomandohet?

Gjatë vitit shkollor, pjesën më të madhe të kohës, fëmijët dhe adoleshentët e kalojnë në shkollë. Duke përjashtuar orët e fizikut në shkollë, të cilat për fatin e mirë Ministria e Arsimit u kujdes që t'i shtonte, por në ditë e tjera të javës ata i shoqëron jeta



shumë, dhe i cili duhet të praktikohet pa forcë dhe me masë. Çdo teprim, përveç rrezikut nga lëndimi fizik mund të ndikojë keq dhe ta largojë fëmijën nga aktiviteti konkret sportiv.

Aktiviteti fizik përfshin aktivitetin e organizuar, siç është sporti ose marrja pjesë në klasat e edukimit fizik në shkollë. Ajo gjithashtu përfshin veprimtaritë e rastësishme, të cilat janë pjesë e jetës së përditshme, siç është ecja për në shkollë ose luajtja me qenin në oborrin e shtëpisë.

Aktivitet i moderuar është gati i barabartë në intensitet me një shëtitje të shpejtë, ndërsa veprimtaria e fuqishme është ajo ku intensiteti i aktivitetit është i mjaftueshëm sa për të bërë një fëmijë që të "shpërthejë".

Aktiviteti fizik është shumë i rëndësishëm te fëmijët dhe adoleshentët sepse ndihmon në mbajtjen e një peshe normale, forcon eshtrat dhe ndihmon në zhvillimin fizik trupor e mendor, si dhe ekuilibrit.

Nga ana sociale, aktiviteti fizik rrit bashkëveprimin në grup, vetëbesimin dhe ndihmon në zhvillimin e disiplinës. Veç këtyre, ndihmon në shkarkimin e stresit dhe përmirëson gjumin.

sedentare me orë të tëra. Por sa orë aktivitet fizik duhet të bëjnë fëmijët dhe adoleshentët çdo ditë.

Sipas rekomandimit të specialistëve këshillohet një minimum prej 60 minutash aktivitet fizik çdo ditë. Pavarësisht ngarkesës mësimore të fëmijëve, pamundësisë së kohës nga ana e prindërve për t'i ndjekur ato në aktivitete të tilla, prindërit duhet të kujdesen që t'u krijojnë hapësira fëmijëve që të ushtrohen fizikisht çdo ditë me anë të ecjes, biçikletës ose sporte të tilla si: volejboll, basketboll, not etj.

Kur fëmijët kanë qenë joaktiv është e rekomandueshme për të filluar me aktivitet të moderuar, të paktën 30 minuta në ditë.

Gjithashtu nuk duhen lejuar fëmijët që të qëndrojnë më shumë se dy orë para kompjuterit duke parë TV, DVD ose duke luajtur lojëra kompjuterike.

Intervista

Aktiviteti fizik dhe sportiv janë pjesë thelbësore e përditshme e jetesës. Pjesëmarrja e rregullt e fëmijëve në aktivitetet fizike dhe sportive është esenciale për shëndetin e tyre optimal, për mirërritjen, mirëqenien dhe vetëndërgjegjësimin.

Është dëshmuar se 50 përqind e sinapseve (lidhja funksionale mes qelizave nervore), zhvillohet deri në moshën 5-vjeçare, pikërisht nëpërmjet aktiviteteve dhe lojës.

Të gjitha lehtësitë që u krijojnë prindërit fëmijëve për të qenë aktivë gjatë kësaj moshe ndikojnë tejet pozitivisht në zhvillimin e aftësive konjunktive dhe këta fëmijë kur të rriten do të shndërrohen në persona inteligjentë dhe shumë të suksesshëm. Prindërit janë ata që nuk duhet t'i pengojnë, por duhet t'i nxisin fëmijët që të merren me sa më shumë aktivitete fizike, pra të merren me ndonjë sport apo thjesht të dalin në natyrë dhe të vrapojnë.

Po sa bashkëpunues janë prindërit e sotëm në proceset aktive të fëmijëve në ditët e sotme?

Natyrisht kohët kanë ndryshuar, shoqëria është zhvilluar me ritme të shpejta, mjetet teknologjike po ashtu janë sofistikuar, çka ka ndikuar në rritjen e mirëqenies, por në uljen e aktivitetit fizik duke rritur numrin e sëmundjeve të ndryshme që vijnë nga jeta sedentare, kaloritë e tepruara. Përballë këtij shqetësimi në rritje, reagimi i parë vjen nga prindërit, të cilët gjithnjë e më tepër po u japin rëndësi aktivizimit të fëmijëve në sporte të ndryshme.

Kështu ne morëm disa intervista nga nxënës të Kolegjit "Turgut Ōzal". Intervistat u zhvilluan për grupmoshën 14 vjeç. Duke pasur parasysh moshën, kemi të bëjmë me një grupmoshë që nga ana psikologjike është cilësuar si faza e preadoleshencës, një peri-

udhë shpërthyes, plot energji, me problematikat e shumta që e shoqërojnë atë. Kjo është një periudhë e vështirë për prindërit dhe vetë fëmijët. Sporti mund të shmangë shumë prej tyre, duke i ndihmuar ata ta kapërcejnë në mënyrë sa më të shëndetshme këtë periudhë. Rezultatet e këtyre intervistave po i paraqes si më poshtë:

Mosha e fillimit të aktivitetit fizik me përafërsi vërvitej aty rreth moshës 8-9 vjeç për Flavia Kriston që merret me sportin e notit. Po ashtu, një tjetër nxënës, Alvin Kraja, na tregoi se ai filloi të merrej me futboll kur ishte vetëm 9 vjeç. Ndërsa, Jetmir Qefalia e ktheu basketbollin në qëllimin e tij në moshën 13 vjeçe.

Disa nga nxënësit e tjerë që u intervistuan u shprehën se nevojën për të kryer aktivitete fizike plotësonin duke u marrë me not, basketboll, volejbol dhe futboll.

Sportet e lartpërmendura janë të parapëlqyera nga nxënësit tanë, pasi, si ç'shprehen dhe ata vetë, ndihmojnë në zgjatjen e trupit dhe vënë në lëvizje muskujt. Por ajo që është më e rëndësishme është që këto sporte zhvillohen në grup, çka i ndihmon ata të jenë sa më social e bashkëveprues në grup.

Nxënësit e intervistuar u pyetën se sa ndikim kanë pasur prindërit në nxitjen e tyre që të merren me aktivitete fizike dhe në përzgjedhjen e sportit.

Shumica e tyre u shprehën se përzgjedhja e sportit është bërë nga vetë ata, duke u nisur nga pëlqimi



që ato kishin për sportin e zgjedhur, ndërsa përse i përket rolit të prindërve të çdo nxënës u pohua mbështetja dhe dëshira e prindërve që ata të merreshin me aktivitet fizik.

“Prindërit kanë qenë nxitësit e mi, në mënyrë që unë të merresha me aktivitet sportiv duke këmbëngulur në të mirat shëndetësore dhe fizike që vijnë nga sporti,” shprehet Flavia Kristo.

Ndërsa Jetmir Qefalia thotë se ka qenë një zgjedhje e tij, por prindërit janë treguar të gatshëm për të investuar në ushtrimin e këtij sporti. Madje ata e pritën shumë mirë kërkesën e tij për të ndjekur një aktivitet sportiv, pasi në këtë mënyrë do të mësonte si të menaxhonte kohën e tij.

“Prindërit janë mbështetësit moralë dhe ekonomikë në zgjedhjet që unë bëj. Kur kanë mundësi ata vijnë dhe më ndjekin në stërvitje, por edhe në ndeshjet që zhvillojmë herë pas here. Janë të kënaqur me vendosmërinë time, pasi edhe pse u bënë disa vite me këtë sport, unë nuk kam hequr dorë. Ata më shtojnë që të merrem edhe me ndonjë sport tjetër, por tani për tani mendja dhe zemra ime janë të lidhura me futbollin,” u shpreh Alvin Kraja gjatë intervistës.

Ndërsa Frenki Frangaj tregon se prindërit ishin kundër dëshirës së tij për të luajtur futboll, por kjo për shkak të dëmtimeve që kishte marrë gjatë lojës

dhe jo se ata nuk i njihnin vlerat e këtij aktiviteti fizik. “Ata ishin për një sport që nuk më sillte shumë dëmtime fizike. Kështu ata këmbëngulnin që të merresha me basketboll dhe kështu filloi odisea ime për dy vjet radhazi duke luajtur basketboll,” shpjegon Frenki.

Roli i prindërve është i padiskutueshëm në krijimin e një kulture sportive të fëmijët. Një nga gjërat që duhet të bëjnë prindërit për të nxitur fëmijët e tyre të merren me sport është që të jenë vetë shembull aktiv në ushtrimin e ndonjë sporti. Prindërit madje mund t’i inkurajojnë fëmijën duke bërë një aktivitet që i përfshin të dyja palët, si një lojë me top para oborrit të shtëpisë, për shembull. Kështu, prindërit do të arrijnë të kufizojnë fëmijët në qëndrimin për një kohë të gjatë para kompjuterit. Një tjetër mënyrë do të ishte të linit makinën në garazh dhe të lëviznit nëpër qytet me këmbë. Alternativat më klasike përfshijnë kurset e ndryshme pas mësimit noti, basketbolli etj.

Nga intervistat e zhvilluara rezultoi se nxënësit ishin të vetëdijshëm për vlerat e sportit me të cilin ushtroheshin, madje disa prej tyre ishin të entuziasmuar, pasi rezultatet kishin filluar të bëheshin të dukshme te ata.

Kështu Flavia Kristo tregon se nuk është aspak e penduar që zgjodhi notin, pasi trupi i saj ka filluar të zgjatet dhe kjo e gëzon shumë.



Për Jetmir Qefalinë basketbolli i ka mësuar të jetë më shoqëror dhe bashkëveprues me të tjerët. Gjithashtu ky sport për shkak të rregullave që ka i ka mësuar të jetë më i disiplinuar dhe ç'është e rëndësishmja po e ndihmon në zgjatjen dhe mbajtjen e trupit në formë. I ndryshëm është këndvështrimi i Alvin Krajës, për të cilin të luajturit futboll lidhet me pasionin e tij për këtë sport dhe dëshirës për të ndjekur modelin e idhujve të tij botëror të sportit, por nga ana tjetër futboll për të do të thotë disiplinë, punë dhe sakrifica. Frenki Frangaj, i cili edhe pse në moshë të vogël ka provuar të ushtrojë sporte të ndryshme, mendon se sportet janë një mënyrë shumë e mirë për të pasur një jetë të shëndetshme, për të mbajtur larg streset dhe ngarkesat e përditshmërisë.

Cilat janë mënyrat për të qenë aktiv?

Ka shumë mënyra për të qenë aktiv dhe sportet patjetër që janë një mënyrë e shkëlqyer. Si ç'e pamë nxënësit tanë janë aktivë në sporte të ndryshme. Basketbolli, volejboli, noti, futboll janë më të përhapurit. Më poshtë do të trajtojmë sportet e notit dhe të volejbollit por nuk duhet të harrojmë biçikletën dhe ecjen. Ato kanë shumë dobi, të cilat do t'i shohim më gjerësisht në artikujt pasardhës.

Noti

Të notuarit është një tjetër alternativë në rritjen e cilësisë së jetës.

Ashtu si veprimtaritë e tjera, noti është sport që ka shumë aventurë, fitness dhe argëtim duke thyer kështu rutinën e ditës suaj.

Noti ndihmon dhe forcon zemrën, pasi përbën një ndër sportet më të pasura me lëvizje dhe teknikë. Madje, ai përbën sportin më gjithëpërfshirës sepse vë në lëvizje të gjithë trupin. Pas notit, ata që e praktikojnë ndihen më aktivë dhe energjikë.

Të notuarit është vërtet i rëndësishëm, sidomos në ndërtimin e muskujve, si dhe forcimin e tyre. Madje noti ndihmon në zgjatjen e trupit, sidomos midis moshës 14-18 vjeç. Veç rregullimit dhe forcimit të muskujve, bëhet i mundur edhe rregullimi i metabolizmit, duke mundur kështu djegien e kalorive më shpejt se në kushte të tjera. Gjithashtu me pak vullnet sporti i notit do të ndihmonte në mënyrën më efikase në reduktimin e kileve të tepërta.



Volejboli

Edhe pse jo shumë i ushtruar nga të rinjtë sot, volejboli është një aktivitet që lehtësisht mund të ushtrohet për të qenë në formë dhe i shëndetshëm, veçanërisht gjatë ditëve të plazhit kur një lojë volejboll është një mënyrë e këndshme për të krijuar shoqëri dhe për të qenë aktivë.

Hedhja dhe gjuajtjet mund të përmirësojnë edhe shëndetin tuaj, por cilat janë të mirat shëndetësore nga ky sport?

Një lojë tipike volejboli kërkon gjithë kohës lëvizjen e muskujve të krahëve, këmbëve dhe mesit dhe rrit shkallën e frymëmarrjes. Aktiviteti ndihmon që zemra të pompojë gjak më mirë dhe përmirëson

qarkullimin e gjakut në gjithë trupin. Ushtrimi i këtij sporti ul kolesterolin, që do të thotë ulje të rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare, diabetin, tensionin e lartë të gjakut dhe kancerin. Volejboli rrit gjithashtu staminën, e cila fuqizon sistemin tuaj imunitar, kështu që ka shumë mundësi që ju të mos ju zërë gripi.

Gjithashtu njerëzit që luajnë volejboll gjatë javës kanë më shumë mundësi të bien në peshë dhe të kenë kocka të forta kur të plaken.

Këtu u përmenden disa sporte, por pavarësisht zgjedhjes që ju bëni e rëndësishme është që trupi juaj të jetë sa më shumë aktiv në përditshmërinë tuaj, pasi siç thotë dhe fjala e urtë popullore: "Mendja e shëndoshë në trup të shëndoshë."



Biçikleta



Pranvera është stina ideale për të eksploruar natyrën përpara se të vijë i nxehti i verës dhe ju të ktheheni përsëri tek ajri i kondicionuar. Dhe pikërisht, biçikleta është mjeti më i përshtatshëm për të shijuar motin e butë duke qëndruar në të njëjtën kohë shumë aktiv. Ajo ofron një sërë dobish: angazhon në mënyrë të shëndetshme këmbët tuaja pa rënduar në shputa dhe nyje, të krijon ndjenjën e lirisë, të jep kënaqësi, të largon stresin, etj. Në rast se ende nuk jeni bindur për të mirat që ofron ajo, më poshtë po ju japim një listë të arsyeve që do t'ju shtyjnë të rrëmbeni biçikletën dhe të eksploroni me të qytetin, si kurrë më parë.

Dil në natyrë dhe përfito nga një ditë e bukur

Ka shumë mënyra për të shijuar një pasdite të ngrohtë pranvere, por duke pedalar një biçikletë

është nga mënyrat më aktive për të kaluar kohën tuaj të lirë. Sipas NutriStrategy, një udhëtim i qetë me biçikletë djeg më shumë kalori se sa një shëtitje e lehtë (-281 kalori kundrejt -176 kalori në orë). Sfidojeni veten duke pedalar jo vetëm në rrugë të drejta, por edhe në rrugë me ngritje të lehta kodrinore dhe duke e shtuar nga pak shpejtësinë.

Përdoreni biçikletën edhe nëse shkoni në palestër

Të gjithëve na ka ndodhur të shkojmë në palestër dhe të sfilitemi duke bërë ushtrime tejet të lodhshme, por mjafton të ngasim biçikletën dhe përsëri ekziston mundësia që të kthehemi në një formë shumë të mirë fizike. Biçikleta është një zgjidhje më e mirë dhe më argëtuese sesa stërvitja brenda një ambienti të mbyllur siç është palestra. Por edhe nëse nuk heq dorë nga kjo e fundit, përsëri

merr biçikletën dhe jo makinën për të shkuar deri në palestër, pasi pedalimi do të të ngrohë muskujt dhe do të shërbejë si nxehe për ushtrimet e tjera.

të parametrave kardiakë tek qytetarët britanikë: në pikun e trafikut rrahjet e zemrës së një shoferi shtohen gjer në 145 rrahje në minutë, normë kjo, dy



Pedalimi është më i përshtatshëm se vrapimi

Studiues në Universitetin Purdue rekomandojnë pedalimin nëse kërkon një rikuperim të shpejtë, nga një dëmtim, duke qenë se ai e bën zemrën të punojë vrullshëm dhe vë në lëvizje këmbët, pa peshuar tek nyjet. Dihet se të vrapuarit ndikon më shpejt dhe më shumë në rënien e peshës së trupit. Pedalimi, nga ana tjetër, ka ndikim më të ulët në rënien e peshës dhe angazhon më tepër muskujt e këmbëve, por me një të mirë të madhe - pa peshuar tek gjunjët, nyjet dhe kyçet. Gjithashtu, studiuesit në Universitetin Purdue kanë zbuluar se çiklizmi mund të ulë rreth 50 përqind, rrezikun e sëmundjeve kardiake. Studiuesit në Hewlett-Packard kanë konstatuar një tjetër dukuri të çuditshme gjatë monitorimit

herë më e lartë se mesatarja normale e një të rrituri të shëndetshëm.

Pra, për aq kohë sa ju i vini këmbët tuaja në punë për të pedaluar biçikletën, shpërblimi që do të merrni është formë e mirë fizike dhe një rrezik më i vogël për atak kardiak.

Biçikleta zvogëlon stresin dhe na jep energji

Shumica e hulumtimeve shkencore kanë mbështetur përgjithësisht idenë se aktiviteti fizik ndihmon për të pakësuar stresin. Natyrisht që edhe pedalimi hyn këtu, por gjithashtu vlen të merret në konsideratë se përdoruesit e biçikletës kanë raportuar nivele më të ulëta të stresit krahasuar me homologët e



tyre që përdorin makina apo mjete të transportit publik, - kjo sipas një studimi të vitit të kaluar, nga Fondacioni New Economics.

Grupi i vetëm i qytetarëve që pranon se e shijon rrugëtimin drejt vendit të punës është ai që quhet grup aktiv. Ky përbëhet nga këmbësorët, vrapuesit dhe çiklistët, e këta të fundit janë ata më të shpejtët. Por kjo shpejtësi nuk ka asnjë lidhje me ndjenjën e lodhjes, përkundrazi, një studim i Psychosomatics na thotë se pedalimi ul ndjenjën e lodhjes me 65% dhe shton nivelin e energjisë me 20%. Kjo për shkak të dopaminës së çliruar.

Pra, tri ditë në javë pedalim, do t'ju dhurojnë gëzim, qëndrueshmëri humori dhe shëndet më të mirë. Ja pra, ku gjetët disa arsye më tepër për t'u bërë përdorues biçiklete.

Pedalimi ndihmon gjumin dhe na bën të lumtur

Shumë njerëz nuk e kuptojnë se lumturia krijohet nga gjendja e trupit në tërësi. Gjumi, niveli ynë i energjisë, ai i hormoneve dhe i gjithë sistemi ynë luajnë rolin kryesor në ndjenjën e lumturisë.

Sipas Shoqatës Psikologjike Amerikane, gjumi i mirë

përmirëson humorin tuaj. Studiuesit e Universitetit të Mjekësisë Stanford School kanë zbuluar se 20 apo 30 minuta pedalim në ditë, ndihmojnë në luftën kundër pagjumësisë, duke dhuruar rreth një orë më shumë çlodhje.

Kjo mund të jetë pasojë e rrezeve të diellit që ne përthithim gjatë qëndrimit mbi biçikletë. Sipas profesor Jim Horne, anëtar i Qendrës Kërkimore të Universitetit Loughborough, rrezet e diellit ndihmojnë ritmin kardiak, duke dhuruar një gjumë cilësor. Rrezet e diellit gjithashtu nxisin trupin të prodhojë vitaminën D, e cila rezulton të jetë përgjegjëse për humorin e mirë.

Pedalimi i bën mirë trurit.

Nuk jeni ende të bindur për këtë? Studiuesit e Universitetit të Illinoisit, zbuluan se rezultatet në testet e inteligjencës përmirësohen me 15% pas rregullimit kardio-respirator përmes pedalimit.

Të ushtruarit në përgjithësi, ndihmon në atë zonë të trurit e cila është përgjegjëse për kujtesën, duke e rigjeneruar atë me qeliza të reja. E njëjta dukuri ndihmon në parandalin e Alzheimerit.

Është një mjet i këndshëm transporti

Nëse jeni nisur për punë, një takim te dentisti apo një vizitë tek një i afërm, pedalimi është një formë transporti krejtësisht e padëmshme për ambientin, pa kosto dhe, në të njëjtën kohë, ofron stërvitje për muskujt e këmbëve. Në vend të qëndrimit për orë të tëra në timon duke shfryrë për trafikun e rënduar, pedalimi për në punë shton sasinë e kalorive të djegura krahasuar me ditët e zakonshme. Me biçikletën kursejmë në mënyrën më të mirë, pasi përveç të tjerave heqim dorë nga shumë shpenzime që të merr makina si p.sh.: gazi ose nafta, sigurimi, mirëmbajtja, shpenzimet fillestare, tarifat indirekte, etj. Sipas revistës “Forbes”, kostoja vjetore për mirëmbajtjen e një makine është 26 herë më e lartë se ajo për mirëmbajtjen e biçikletës.

Me biçikletë ti eksploron dhe njeh më mirë zonën përreth

Shumica prej nesh nuk arrijnë të eksplorojnë plotësisht zonën ku jetojnë apo punojnë. Edhe në

qoftë se ju vraponi rregullisht dhe e bëni këtë në shtigje e rrugë të ndryshme rreth e qark zonës suaj, përsëri ju nuk do mundeni as t’i afroheni mundësive që të ofron biçikleta për të udhëtuar, eksploruar dhe njohur zonën përreth. Edhe nëse do të pedalosh në rrugën ku zakonisht kalon me makinë, përsëri do të surprizohesh nga ato që do të shohësh sepse kështu ke kohën që duhet për t’i vënë re.

Është një aktivitet të cilin mund ta ushtrosh gjatë gjithë jetës

Edhe nëse ju jeni në një formë shumë të mirë fizike tani, me kalimin e viteve, ngritja e peshave dhe një sërë ushtrimesh të tjera, nuk do të jenë më aq të lehta për t’u kryer. Një nga gjërat më të mira të biçikletës është se ju do të jeni në gjendje ta ngitni atë edhe pasi t’i keni thënë lamtumirë ngritjes së peshave apo ndonjë sporti që kërkon forcë fizike. Shumë njerëz kanë vrapuar apo janë ushtruar nëpër palestra për vite me radhë dhe papritur, ata e kanë ndërprerë këtë aktivitet me disa lëndime apo thjesht për pamundësi fizike dhe kanë kaluar në pedalim.



Për ndjenjën tuaj të lirisë dhe mbi të gjitha për argëtim

Momenti kur një fëmijë e kupton se është në gjendje të ngasë biçikletën është shpesh një moment përcaktues për fëmijërinë dhe mban brenda shumë ngazëllim. Biçikleta mund të ketë qenë mjeti juaj i lirisë në ato vite të hershme, por ajo mund të ketë qenë edhe udhërrëfyesja për pavarësinë e fituar kur ke ngarë makinën në adoleshencë. Mirëpo të ngarët e makinës, me kalimin e kohës dhe sidomos duke ndenjur ulur në mes të trafikut në ditë pune apo pushimi, mund ta humbasë shpejt shkëlqimin e saj të parë dhe gëzimi i fillimit shuhet. Në ndryshim prej saj, pedalimi i biçikletës vazhdon të ofrojë argëtim dhe ndjenjë lirie e pavarësie. Me të mund ta gëzosh natyrën si një fëmijë.

Për një familje të lumtur dhe aktive

Pedalimi si familje mund të jetë një përvojë jashtëzakonisht e dobishme dhe e paharrueshme. Është një nga aktivitetet që përfshin gjithë familjen duke ftuar çdo anëtar në ajër të pastër dhe pothuajse nuk kushton fare. Familjet mund ta përdorin çiklizmin si një mundësi për të kaluar së bashku dhe në mënyrën më të mirë, ditët e pushimeve apo kohën e lirë të pasditeve. Në mënyrë që ky aktivitet familjar të shkojë sa më mbarë e të jetë sa më argëtues, është mirë që prindërit të

bëjnë paraprakisht një plan për shtigjet apo rrugët ku do kalojnë, në mënyrë që t'i shmangen çdo të papriture me ndërtime apo kufizime rrugësh. Pedalimi si familje është një përvojë e lumtur për të gjithë anëtarët, madje edhe për më të vegjlit, duke u kthyer kështu në një aktivitet të gëzuar dhe aktiv.

Jepja vetes këtë mundësi. Rrëmbe biçikletën dhe gëzo lirinë, pavarësinë, freskinë që të ofron ajo, si dhe ndjesinë e të qënurit gjithmonë i ri dhe aktiv, qoftë vetëm apo në shoqërinë e njerëzve të tu të dashur.

Këshilla për një pedalim të sigurt

1. Kontrolllo biçikletën. Kur merr biçikletën dhe bëhesh gati për një udhëtim me të, fillimisht hidhi një sy dhe shiko nëse gjithçka është në rregull: frenat, gomat, dritat, telat, zinxhiri, etj. Çdo problem me biçikletën mund të jetë një rrezik në rrugë dhe mund të të dëmtojë ty ose të tjerët.

2. Vendos reflektorë në biçikletën tënde. Shumica e aksidenteve të përdoruesve të biçikletës ndodhin në muzg ose gjatë natës, kjo, sepse nuk dallohen lehtësisht nga drejtuesit e makinave. Vendosja e reflektorëve do të kthejnë dritat e makinave dhe kështu shoferët do e kenë të lehtë t'ju dallojnë dhe do shmangin përplasjen. Vendosini reflektorët në të dyja rrotat e biçikletës, si dhe në pjesën e parme dhe të pasme të trupit të saj.





3. Vendosni në kokë kaskën mbrojtëse. Kjo mund të jetë e bezdisshme për t'u mbajtur, por mos harroni se një krah ose këmbë e thyer mund të shërohen, kurse një dëmtim në kokë mund të jetë me pasoja të mëdha. Dëmtimet në kokë janë pothuajse gjithmonë të rënda, sidomos kur bëhet fjalë për aksidentet me biçikletë apo motor, prandaj të gjithë përdoruesit e biçikletave duhet të vendosin një helm të përshtatshme për t'u mbrojtur nga çdo rrezik i mundshëm.

4. Vishni rroba me ngjyra të ndezura ose një jelek reflektues. Kjo veshje do t'ju mbrojë veçanërisht nëse pedalonit gjatë orëve të natës.

5. Zbato të njëjta rregulla qarkullimi si makinat. Për një farë kohe ka qenë zakon që biçikletat të ecnin në drejtim të kundërt me makinat. Kjo ndodhte, sepse përdoruesit e biçikletave druhenin se mund të goditeshin nga pas, ndaj e kishin më të lehtë të ruheshin nga makinat që u vinin përballë. Mirëpo kjo mënyrë shkaktonte probleme në kthesa ose në rrugë ku nuk kishte korsi të posaçme për biçikletat dhe shpesh ndodhnin aksidente të tipit

ballë – përballë. Prandaj është e rëndësishme që përdoruesit e biçikletave të ecin në një drejtim me makinat, duke mbajtur krahun e tyre në korsinë e caktuar.

6. Përdor shenjat e duarve. Edhe nëse je duke pedaluar në korsinë e biçikletave, përsëri është e rëndësishme të përdorësh sinjalet me duar, për t'u bërë të ditur shoferëve rrugën që do vazhdosh. Nëse kthehesh majtas, mbaje krahun tënd të majtë të shtrirë anash. Nëse kthehesh djathtas, përkule krahun e majtë anash-poshtë duke formuar një kënd të drejtë.

7. Mbaj gjithmonë me vete kutinë e ndihmës së shpejtë. Kjo kuti duhet të ketë pajisjet kryesore mjekësore, të cilat do të të ndihmojnë për të arritur në një zonë ku mund të marrësh ndihmë. Familjarizohu me pajisjet dhe mënyrën e përdorimit të tyre përpara se të bësh një udhëtim me biçikletë (sidomos nëse flitet për distanca të gjata).

Mos harro, ti duhet të argëtohesh me udhëtimin tënd me biçikletë e të jesh gjithmonë larg prej rrezikut.

Ecja

Është fakt: Ecja funksionon!

Ae dini se të gjithë kemi më shumë gjasa që të ecim në këmbë, krahasuar me çdo lloj ushtrimi tjetër fizik? Ky është një lajm fantastik për pesë arsye të rëndësishme:

- Ecja është efikase. Vetëm 30 minuta ecje në ditë mund të përmirësojë qarkullimin e gjakut, mund të uli nivelin e kolesterolit dhe presionin e gjakut, si dhe ju ndihmojnë për të rënë në peshë.
- Ecja është falas. E vetmja gjë që ju duhet për të filluar është të vishni një palë atlete ose këpucë sportive dhe filloni të ecni.
- Ecja është e thjeshtë. Nuk kërkon pajisje të nevojshme, asgjë të komplikuar për të mësuar dhe ju mund ta ushtroni atë kudo që të jeni. Mjafton vetëm të bëni një hap jashtë derës.
- Është e lehtë të përshtatesh me të. Një shëtitje në mesditë, një ecje me miqtë, një bisedë me familjen në mbrëmje nëpër shëtitoren e qytetit apo buzë detit, nxjerrja e qenit për shëtitje e plot mundësi të tjera për t'u shfrytëzuar për ecje, sidomos në këtë sezon të vitit.
- Ecja është e përshtatshme. Ju keni në dorë të ndryshoni kohën, distancën, ritmin, rrugën dhe mund të krijoni programin e duhur për ecjen tuaj.

Hap pas hapi

Nëse ecja në këmbë është një zakon i ri për ju, atëherë ju mund të përmirësoni stërvitjen tuaj në këmbë duke u përqëndruar fillimisht te qëndrimi i trupit.

- Mundohuni të mbani krahët tuaj lirshëm, anash, me drejtim për poshtë.
- Fokusohuni në mbajtjen drejt të supeve.
- Mbani kokën tuaj natyrshëm, pa e anuar, kurse shikimi të jetë i drejtuar përpara.
- Ndërsa ecni, mos harroni të tërhiqni dhe të tendosni muskujt e barkut. Imagjinoni sikur i përdorni ata për të mbajtur shpinën drejt.
- Fokusohuni gjatë ecjes te shputat e këmbëve. Mbështetni në fillim thembrën duke harkuar ngadalë

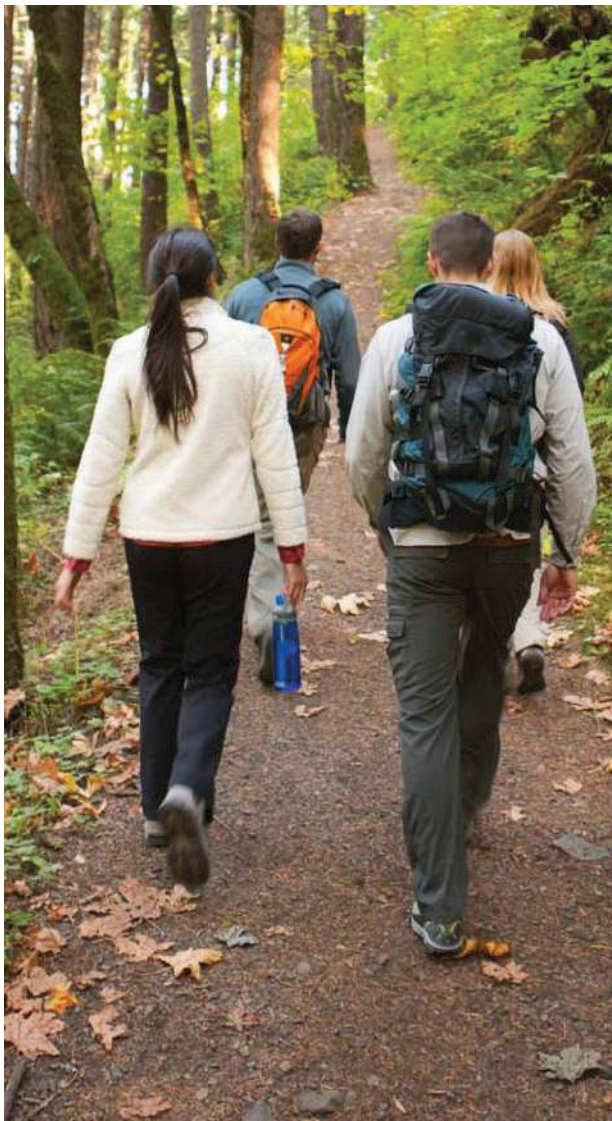


shputën tek pjesa e përparme e saj dhe në fund e shtyni jashtë me gishtin e madh të këmbës.

- Kur nisni të kapni ritmin e ecjes, përqëndrohuni më shumë në shtimin e sa më shumë hapave për minutë, se sa në zmadhimin e hapave që mund të çojnë në tërheqje muskujsh.

Pse ecim?

Pyetja e parë që ju mund të keni është “Pse duhet të eci?” Përgjigjja, sipas ACSM (American College of Sport Medicine), është se ecja në këmbë është një mënyrë efikase për të gëzuar me familjen apo



rrethin miqësor, thjesht duke ecur për në shkollë, duke shëtitur nëpër dyqane, duke bërë së bashku rrugën deri te shkallët e pallatit, etj. Nuk të duhet ndonjë pajisje e veçantë dhe nuk kushton asgjë. Mbi të gjitha, ecja në këmbë nuk shkakton trafik dhe as ndotje të ambientit. Sa herë që ju zgjidhni të ecni, në vend që të merrni makinën për të shkuar në punë apo për një ecje brenda qytetit, ju jeni duke u treguar dashamirës me mjedisin, duke u kujdesur në të njëjtën kohë edhe për shëndetin tuaj.

5 gjëra që ju ndoshta nuk i dini për ecjen

- Është e lehtë të mendoni se ju i mbron fëmijët nga tymi apo ajri i ndotur nëse i mbani brenda në makinë, por ndotja brenda mund të jetë deri tri herë më e lartë se niveli i saj jashtë në trotuar, prandaj hap derën e makinës dhe nxirri fëmijët jashtë të gëzojnë ajrin e freskët!
- Nëse secili nga ne, një udhëtim në javë me makinë do ta ndërronte me një ecje, atëherë trafiku i makinave do të reduktohej në të paktën 10% dhe, përveç kësaj, do t'i bënim një të mirë të madhe ambientit.
- Një person mesatarisht mund të kursejë mbi 20 mijë lekë në vit duke ecur, në vend që të marrë autobusin për të bërë rrugën shtëpi-shkollë. Mendoni se çfarë mund të blinit me këto para të kursyera.
- Duke ecur vetëm 1 km e gjysmë do të digjini mbi 100 kalori.
- Rreth një e treta e të gjitha udhëtimeve që bëjmë janë më pak se një milje. Një milje është vetëm një shëtitje rreth 20 minuta.

Më shumë se vetëm në këmbë

Një tjetër fakt interesant i lidhur me ecjen është se ajo ju lejon të bëni dy ose më shumë punë në të njëjtën kohë. Kështu, ndërsa jeni duke ecur, ju mund të:

- Shkoni në vende të domosdoshme si: punë, shkollë apo dyqane të ndryshme.

- Kaloni kohë me miqtë, fëmijët dhe familjen. Duke ecur dorë për dorë dhe duke folur ju mund të ecni më gjatë dhe njëkohësisht mund të zini edhe miq të rinj gjatë rrugës!
- Eksploron zonën rreth lagjes suaj, sepse kjo është mënyra më e mirë për të zbuluar vende, të cilat ju nuk i dinit që ekzistonin.
- Gëzoni hapësirat e gjelbra dhe natyrën, ajrin e freskët, paqen, qetësinë dhe keni fituar një mënyrë të mirë që fëmijët të luajnë e argëtohen pranë jush.
- Gjeni kohë për të çlodhur veten!

Të ecurit mund t'ju dhurojë shumë të mira

Të ecurit vë në punë një pjesë të mirë të muskujve në gjunjë, në kofshë, në ijë dhe sidomos muskujt në pjesën e poshtme të këmbëve: në kërcij, në pulpë dhe në shputë. Këta muskuj ndihmojnë gjakun të kthehet në zemër dhe në këtë mënyrë përmirësohet qarkullimi i gjakut, forcohen muskujt dhe sigurohet një ekuilibër dinamik.

Ne të gjithë e dimë se si një shëtitje e mirë në ajër të pastër mund të na ndihmojë për të qartësuar mendimet tona, për të larguar stresin dhe për të përmirësuar gjendjen tonë.

Ecja nuk është për mua...

Ja disa nga arsyet e zakonshme pse njerëzit



Sipas ACSM, nëse do të ecni në këmbë '60 minuta në ditë, kjo gjë mund të zvogëlojë shanset tuaja për prekjen në të ardhmen nga sëmundje serioze si kanceri, diabeti tip 2, obeziteti, sëmundjet e zemrës, etj.

mendojnë se ata nuk mund të shkojnë për shëtitje. A është ndonjëra prej tyre e njëjtë me arsyet e tua? Shpresojmë që ju do të bindeni se çdokush mund të fillojë të ecë, pavarësisht se çfarë profesioni ka dhe ku jeton.



“Nuk kam kohë”

Të ecurit është ushtrimi më i lehtë për t’u përshtatur në një mënyrë jetese të ngarkuar, duke qenë se ju mund ta ushtroni atë kudo dhe në kohën që ju dëshironi. Është shumë më mirë se një dërsitje në autobus apo një bllokim trafiku kur jeni në makinë. Juve ende do t’ju duhet të bëni një përpjekje të vogël për të gjetur kohën, por mos harroni se njerëzit aktivë jetojnë më gjatë dhe kanë një moshë të vjetër më të shëndetshme. Pra, mendoni për kohën tuaj të ecjes si një investim i mirë për të ardhmen!

“Nuk di vende të mira për të ecur”

Ndonjëherë rrugët kryesore nuk janë vendet më të sigurt dhe më të këndshme për të ecur. Por ka shumë rrugë të qeta, parqe, hapësira të gjelbra edhe në zonat e ngarkuara urbane të cilat do t’i gjeni, në qoftë se ju do të kërkonti për to. Pyesni miqtë nëse ata dinë vende të mira për të ecur, vizitoni faqen e internetit të qytetit tuaj ose shkoni në bibliotekë dhe kërkonti në hartat e zonës suaj. Ju gjithashtu mund të gjeni shumë ecje të organizuara duke vizituar faqe të ndryshme të internetit që kanë si qëllim kryesor ecjen në natyrë. Në vendin tonë

këto shëtitje të organizuara janë shtuar shumë gjatë viteve të fundit.

“Nuk ndihem i sigurt në rrugë”

Është lehtësisht e kuptueshme që njerëzit janë të shqetësuar për sigurinë e tyre personale, por kjo nuk ka për t’ju ndaluar juve të gëzoni përfitimet e ecjes në këmbë. Nëse ju mund të ecni me një shok ose të shkoni në shëtitje të organizuara interesohuni mbi sigurinë në udhëtime të tilla. Gjithashtu, sa më shumë njerëz të ecin bashkë, aq më të sigurt do të jenë rrugët!

“Nuk kam askënd me kë të eci”

Pyetni familjen tuaj, miqtë dhe kolegët, në qoftë se ata janë të interesuar të ecin me ju ose provoni një shëtitje të organizuar.

“Fëmijët e mi nuk duan të ecin”

Të ushtruarit në ecje është me të vërtetë i rëndësishëm për fëmijët, por kjo mund të paraqesë vështirësi nëse do t’i shpëputësh nga aktivitete të tilla si shikimi i TV apo lojërat me kompjuter. Hidhni një sy në faqet e internetit “lojëra zbavitëse për çdo ditë ecjeje” dhe “lojëra zbavitëse për ecjet në parqe



dhe pyje'', për të gjetur ide se si t'ua bësh ecjen sa më interesante. Fillimisht fëmijët do kenë pak vështirësi për t'u shkëputur nga rutina e përditshme pranë lojërave elektronike, por më pas do të shikoni se si ata do të ngulmojnë për ecje dhe shëtitje në natyrë. Kjo do të ndikojë në një jetë të shëndetshme dhe do të krijojë tek ata zakone të mira për të ardhmen. Humbja e kalorive të tepërta do t'i ndihmojë ata me përqëndrimin në shkollë si dhe do t'i aftësojë për sigurinë rrugore. Është e vërtetë se fëmijët mërziten shpejt, ndaj shëtitjet për ta duhen bërë sa më interesante. Le të marrin një shok ose shoqe me vete, kështu do të kenë me kë të ndajnë eksperiencat e tyre gjatë shëtitjeve në natyrë.

“Nuk jam i aftë për ecje”

Ecja është një ushtrim i natyrshëm dhe i lehtë që ju mund të filloni ta praktikoni në distanca të vogla duke e shtuar largësinë dalëngadalë. Kjo e bën ecjen një aktivitet të përkryer për njerëzit që janë mbipeshë ose për ata të cilët po shërohen nga një sëmundje. Shumë pak prej nesh janë aq të paaftë sa mund të rrezikojnë veten nga të ecurit, por, në qoftë se keni ndonjë dyshim, bisedoni më parë me mjekun tuaj.

Ka kaq shumë arsye të mira për të filluar ecjen në këmbë, saqë e vetmja gjë që ju duhet të bëni tani

është të zgjidhni ku të shkoni në fillim!

Sa larg dhe sa kohë duhet të eci?

Nëse ju jeni duke ecur me një ritëm të shpejtë (afërsisht 5-6 km/orë), ju do të arrini 2-3 km për 30 minuta. ACSM rekomandon që njerëzit të marrin pjesë në shëtitje apo aktivitete të tjera për rreth 150 minuta në javë. Nëse doni të humbisni peshë, atëherë do t'ju duhen 250 minuta aktivitet në javë. Filloni me një nxehtë të lehtë prej 5 minutash dhe shtoni ritmin tuaj për 10 – 30 minuta, kështu do të shmangni dëmtimet nga të ushtruarit e menjëhershëm dhe në mënyrë të tepruar. Gjithashtu, nëse jeni në fillimet e ecjeve tuaja, nisni me kohë të shkurtër (10-15 minuta) dhe rriteni kohën dhe distancën e të ushtruarit me 20% çdo dy javë derisa të arrini qëllimin tuaj.

Duke përdorur një matës hapash (pedometër)

Një mënyrë për të kontrolluar lëvizjet e tua gjatë një dite është pajisja me pedometër, i cili nuk është gjë tjetër veçse një aparat që vendoset në ijë dhe duke ndier lëvizjet bën edhe matjen e hapave.

Pedometri mund të programohet në varësi të gjatësisë mesatare të hapit tuaj dhe në këtë mënyrë vlerëson në mënyrë më të saktë distancën e përshkuar, kaloritë e djegura, kohën e shpenzuar dhe aktivitetin total.

NUMRI I HAPAVE – NIVELI I AKTIVITETIT

0 – 5.000 hapa – Jetë sedentare

5.000 – 7.499 hapa – Aktivitet i ulët

7.500 – 9.999 hapa – Aktivitet mesatar

10.000 – 12.500 hapa – Person aktiv

12.500 ose më shumë hapa – Person shumë aktiv

Synimi i një të rrituri të shëndetshëm duhet të jenë 10.000 hapa në ditë. Duke përdorur pedometrin secili mund të monitorojë hapat që bën dhe ta shtyjë veten për një numër në rritje të hapave; mjafton të shmangë ashensorin dhe të marrë shkallët kur shkon në shtëpi apo në punë, një ecje e vogël gjatë pushimit, etj. Duke qëndruar rregullisht aktiv ju do të keni në duar çelësin e një shëndeti të mirë dhe një peshe ideale, ndaj ecja në këmbë është një mënyrë e lehtë për të arritur këtë qëllim.

Ecjet në natyrë, ngjitja në male (hiking)

Kur të ambientoheni me ecjet brenda qytetit dhe të keni shtuar distancën dhe kohën e të ecurit, ju mund të eksploroni më tej dhe të nisni shëtitjet e gjata në natyrë apo ngjitjen në male. Këtu janë disa gjëra që duhet të keni parasysh për ecjet e gjata në natyrë (hiking):

- Bashkohuni me grupet e njerëzve që i duan shëtitjet në natyrë dhe organizoni ecjet e gjata bashkë me ta në fundjavë. Kjo do t'ju heqë lodhjen e javës dhe njëkohësisht do t'ju japë mundësinë të shihni vende që nuk i keni parë dhe as që keni dëgjuar për to edhe pse janë veçse pak km larg jush në vijë ajrore. Për të mos lënë mbas dore faktin që ju do të zini miq të rinj dhe njëkohësisht do të fitoni një formë të mirë fizike.
- Sigurohuni që të keni veshur rroba dhe këpucë të rehatshme dhe sidomos nëse jeni për një ngjitje në mal do t'ju nevojiten këpucë të përshtatshme për këtë aktivitet.
- Disa shtresa të holla veshjeje janë shumë më mirë se një rrobë e vetme e trashë. Kështu që ju mund të hiqni ndonjë bluzë në momentet që keni vapë ose t'i vishni ato nëse ndieni të ftohtë, kurse me një veshje

të vetme të trashë do të keni vështirësi gjatë ecjes.

- Nëse jeni i sigurtë se nuk do të bjerë shi, merrni një xhaketë, sepse është më e lehtë për t'u mbajtur se sa një çadër.
 - Një kapele mund t'ju mbajë ngrohtë në dimër dhe ju mbron nga dielli në verë.
 - Vishni doreza, në qoftë se është ftohtë, pasi është e vështirë të ecësh me gjallëri nëse mban duart në xhepa.
 - Merrni gjithmonë ujë dhe ushqime kur shkoni për një shëtitje të gjatë apo ngjitje në mal. Shumë të mira dhe të përshtatshme për ecje të tilla janë edhe frutat e thata.
 - Një çantë shpine është më e përshtatshme për shpinën dhe më e rehatshme për t'u mbajtur gjatë ecjes, krahasuar me një çantë të zakonshme.
 - Syzet e diellit janë të domosdoshme gjatë ecjeve, sidomos nëse këto organizohen në vende të hapura dhe në ditë me diell.
 - Nëse përdorni kufje, sigurohuni që mund të dëgjoni mirë dhe se jeni të vetëdijshëm për gjithçka ndodh përreth.
 - Mbani një bilbil, i cili do t'ju duhet në momente kur mund të mbeten mbrapa grupit (edhe pse situata të tilla janë tepër të rralla gjatë ecjeve në grup).
 - Ndiqni me vëmendje udhëzimet e udhëheqësit të grupit dhe asnjëherë mos ecni përpara tij.
 - Kur shkoni për shëtitje të gjata, merrni telefonin celular dhe njëkohësisht sinjalizoni një të afërmin tuaj për ecjen që do të bëni.
 - Nëse është ftohtë edhe një termus me çaj të ngrohtë është një gjetje e mirë dhe do t'ju japë gjallëri gjatë ecjes.
- Atëherë çfarë prisni? Filloni me ecjen dhe mos e ndërpritni atë.
- Do të vini re se do të nisni eksplorimet brenda qytetit dhe shumë shpejt do ta gjeni veten duke e parë qytetin nga maja më e afërt e malit, e cila gjithmonë ju ishte dukur e largët dhe e pamundur për t'u ngjitur.

Zgjedhja e ushqimit nuk është rastësi

Gjithmonë, njeriu do të jetë në kërkim të mirëqenies dhe kënaqësisë, duke parë, përshtatur, modeluar dhe ndryshuar sjelljen në varësi të ambientit ku jeton. Ky është postulat i rëndësishëm i dinamikës së sjelljes njerëzore, i cili fillon që nga veprimet më të parëndësishme deri tek ato më domethënëse dhe jetike për jetën tonë.

Nëse do të pyesim veten, si funksionojmë ne, si veprojmë, si pushojmë, si vishemi, si ushqehemi, si argëtohemi etj, mundësia është që shumica prej nesh veprojmë sipas asaj që është trend i kohës, në përputhje me kushtet fizike, ekonomike, sociale apo intelektuale.

Çfarë ndikon në zgjedhjet dhe në stilet tona të të ushqyerit?

Përzgjedhja e ushqimeve bëhet në bazë të kriterëve të ndryshme. Sipas studimeve, njerëzit synojnë të përzgjedhin ushqimet respektivisht nisur nga

cilësia, çmimi, shija dhe përpjekja për të ngrënë shëndetshëm.

Nuk është e gabuar nëse themi që në sjelljet dhe në zgjedhjet tona ndikojnë disa faktorë, të cilët po i rendisim si më poshtë :

1. Faktorët biologjikë: aromat e ushqimit mund të vënë në punë organizmin tonë për të kërkuar ushqim ose jo.
2. Faktorët ekonomikë: kostoja e ushqimeve dhe mundësia për të zotëruar lloje të ndryshme produktesh, është një faktor, në atë çfarë ne zgjedhim për të ngrënë, sasinë dhe shpeshtësinë e përdorimit të produkteve të ndryshme.
3. Faktorët fizikë: Ekspozimi ndaj produkteve të llojeve të ndryshme, na bën konsumatorë më të shpeshtë të llojeve të caktuara. Për shembull, nëse afër shtëpisë kemi dyqane ëmbëlsirash apo frutash mundësia për t'i konsumuar ato është më e lartë.



Edukimi individual është një tjetër parametër shumë i rëndësishëm që na bën të jemi selektiv në stilet e shëndetshme të të ngrënit. Fakti se sa të informuar janë njerëzit mbi dobitë dhe rreziqet që na vijnë nga praktikat e të ushqyerit na bën të jemi më syhapur në përzgjedhje. Një tjetër tregues është koha e limituar, e cila na bën të biem shpesh në grackën e ushqimeve të shpejta dhe hiperkalorike.

4. Faktorët socialë (kultura, familja, klasa sociale, konteksti social).

Sipas raportimeve, është parë se ka diferenca në mënyrat e të ushqyerit ndërmjet klasave sociale dhe në varësi të të ardhurave, p.sh klasa e lartë e shoqërisë është më e prirur të ketë dieta të shëndetshme (të shumëllojshme), e kundërta ndodh me shtresën e ulët, e cila shpesh ka vështirësi të sigurojë produktet bazë.

Në këtë kontekst edhe kultura ka një ndikim të madh, ku traditat, besimet dhe vlerat e një vendi ndikojnë në mënyrat e të ngrënit.

Njerëzit zgjedhin mënyra të ndryshme të të ushqyerit të ndikuar shpesh nga konteksti social, që do të thotë se ne, në mënyrë të ndërgjegjshme apo jo, jemi të ndikuar nga ajo që zgjedhin bashkëmoshtarët tanë. Familja mund të ketë një ndikim të dobishëm në momentin kur promovon praktika të

shëndetshme të të ngrënit. Gjithsesi të qenurit në punë, në shkollë, në shtëpi apo në restorant dikton mënyra të ndryshme reagimi në llojet e produkteve që konsumojmë.

5. Faktori psikologjik. Humori është një faktor i rëndësishëm në mënyrat tona të të ushqyerit. Një humor i paqëndrueshëm mund të nxisë dëshirën për të konsumuar ose jo ushqime të caktuara. Prej këtej, kemi ndikimin e kimikateve të trurit që shoqërohen me çlirimin e hormoneve të caktuara në gjak, të cilat janë përgjegjëse për humurin tonë. Pra një rreth vicioz, që kontribuon në mënyrat e të ushqyerit.

Stresi është një fenomen i cili ndikon në mënyra të ndryshme në jetën e individit, deri edhe në mënyrën se

si ushqehemi. Edhe pse reagimet ndaj stresit janë individuale, ai ndikon në mënyrën se si ne zgjedhim ushqimet e shëndetshme; në mënyrën si organizmi i përpunon dhe si i tret ato. Disa individë përgjatë periudhave të tilla konsumojnë më shumë ushqim dhe disa të tjerë më pak. Besohet se stresi është një shkaktar në motivimin për të përgatitur ushqime, i cili ndikon në fiziologjinë e individit përmes humbjes apo shtimit të peshës dhe ndryshimit në regjimin e të ngrënit.



Vaktet me ju të rëndësishme, sepse...

“Koha e ngrënies me familjen është e rëndësishme për shëndetin e familjes dhe familjen e shëndetshme. Është rrugë e zgjuar për ta mbajtur familjen të mbledhur. Mbani mend, të ngrënit së bashku në familje mund të sjellë përfitime të shumta në cilësinë e marrëdhënieve dhe raporteve që ndërtohen mes jush.”

Ideja që të jenë të gjithë së bashku në familje, të paktën për kohën e ngrënies, duket shpesh e pamundur në kohët ku jetojmë. Në shumicën e rasteve të dy prindërit nuk janë të pranishëm në familje. Në këtë formë është e vështirë të shohim familjet të kalojnë kohë së bashku.

Ndaj dhe të konsumuarit e vakteve së bashku është një mundësi ideale për të pikturuar një familje të bashkuar. Të qenurit pranë familjes në kohën kur njeriu ushqehet, përveç përmbushjes së nevojës bazë të çdo organizmi, plotëson ndërkohë nevojën bazë emocionale të çdo qenieje humane, atë të të qenurit pranë dikujt dhe të sigurt. Ngrënia në tavolinë me familjen, i bën anëtarët e saj të kalojnë më shumë kohë me njëri-tjetrin dhe të kenë mundësi më të mëdha të flasin dhe të komunikojnë.

Nga ana tjetër sigurohen mënyra më të shëndetshme të të ushqyerit dhe këto janë dy përbërësit kryesorë për një jetë të lumtur dhe të shëndetshme familjare.



Arsyeja, se përse mundësia që të konsumojmë produkte të shëndetshme është më e madhe, i atribuohet faktit që ne planifikojmë atë çfarë do të konsumohet.

Kjo nuk do të thotë që çdo vakt të jetë në familje dhe as që ky vakt të jetë domosdoshmërisht darka. Përveç kësaj, të ngrënit së bashku lidhet me praninë në shtëpi të dy prindërve, të gjyshërve që rrisin fëmijët ose dhe të fëmijëve me njëri-tjetrin, etj. Të kaluarit kohë së bashku i jep çdo anëtar i familjes ndjesinë se është anëtar i saj dhe i përket një grupi të veçantë, sepse në të vërtetë familja është një mjedis i veçantë. Aty gjendet një mundësi e mirë që secili të flasë dhe të diskutojë.

Rikujtojmë këtu se, sot shumica e pakënaqësive dhe e faktorëve në krijimin e familjeve të pashëndetshme lindin nga fakti që komunikimi mes anëtarëve të saj është shumë i dobët. Nëse lindin mosmarrëveshje gjatë ngrënies shmangini ato duke e vazhduar bisedën në një moment të dytë.

Koha për të ndërtuar një familje me tradita dhe rituale është element i rëndësishëm në çdo familje të shëndoshë, prandaj këtë mund ta bëjmë më së miri përgjatë kohës së ngrënies. Rituale dhe traditat i ndihmojnë anëtarët e familjes në përkujdesje të veçanta në grup dhe në njohjen me trashëgiminë. Çdo familje ka forma të ndryshme të funksionuarit, të cilat janë të bazuara në kulturën dhe në atë çfarë ata vlerësojnë. Dija rreth trashëgimisë ndihmon të kuptojmë, prejardhjen kulturore dhe etnike që e bën çdo familje të veçantë dhe unike.

Ndodh shpesh që, gjatë të ngrënit, prindërit të çuditen ose të qeshin me fëmijën që bëri të njejtin gjest me të, në mënyrë identike me prindin. Kjo nuk është një rastësi. Fëmijët i modelojnë sjelljet përmes të vëzhguarit. Është pikërisht kjo arsyeja që i shtyn prindërit të jenë shembuj të mirë për fëmijët, që nga format e ndryshme të sjelljeve që shfaqin, nga mënyra se si komunikohet mes tyre apo edhe nga mënyrat e shëndetshme të të ngrënit. Fëmijët kanë mundësi t'i praktikojnë këto sjellje, të cilat do të jenë të rëndësishme gjatë gjithë jetës. Kështu, ata do të jenë më pak në kontakt me ushqimet e thata, jo të shëndetshme e hiperkalorike dhe do të konsumojnë më tepër fruta e perime, duke e kthyer të ushqyerin në mënyrë të shëndetshme në një shprehje të tillë, që do ta përdorin më pas gjatë gjithë jetës. Këto janë detaje të vogla të cilat nëse nuk i kultivon që në fëmijëri është më e vështirë të ndërhysh më pas.

Shumë herë mosrealizimi i rregullave të sipërpërmendura vjen nga fakti se ne nuk e programojmë veten tonë dhe programin e ditës. Nuk mund të planifikosh në fund të ditës çfarë do të gatuash në darkë. Në këtë formë përfundojmë duke ngrënë ushqime të shpejta dhe gjëra jo të shëndetshme. Për ta lehtësuar këtë po ju japim disa këshilla si më poshtë:

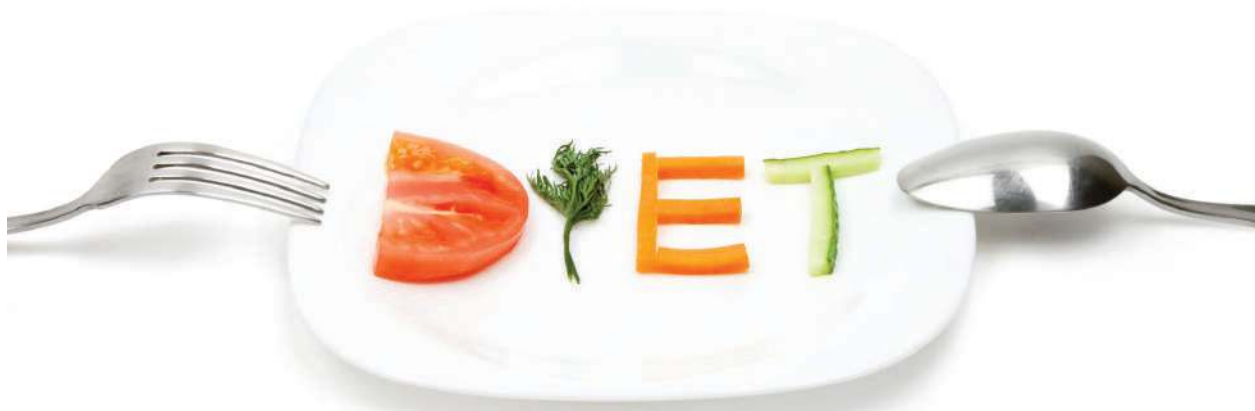
Që në fillim të javës, programo çfarë do të gatuash në ditët në vazhdim.

Lejoni gjithë familjen t'ju ndihmojë për të përgatitur ushqimin.

Bëjeni një ditë, ditën më të veçantën të familjes, me ushqimet e parapëlqyera të tyre.

Në këtë formë ushqeni veten dhe mirëmbani lumturinë e familjes.

Të ushqejmë mendjen!



Studime të reja konfirmojnë atë që prindërit kanë vërejtur gjithmonë: ekziston një lidhje ndërmjet asaj çfarë fëmijët hanë dhe asaj çfarë mendojnë, veprojnë dhe mësojnë. Si çdo sistem tjetër në trup, edhe trurit tonë i nevojitet ushqim i mirë. Truri shpenzon 20-25% të energjisë totale që harxhon një njeri dhe, sa më mirë të ushqehet truri, aq më mirë punon ai. Ndërkohë që në këtë shkrim i referohemi parimeve ushqimore që ndihmojnë fëmijët të mësojnë dhe të sillen sa më mirë, të njëjtat parime ndikojnë edhe për ne të rriturit në mënyrën si mendojmë, mësojmë dhe ndiejmë gjithashtu.

Ushqimi i shëndetshëm ndërton tru të shëndetshëm!

“Furnizimi” i organeve me energji dhe lëndë ushqyese ka një hierarki të caktuar, ku truri vjen i pari, pastaj gjithë të tjerët. Pra, në njëfarë mënyre, truri ynë është “VIP” ndër organet tona. Ja se si:

Ushqimi ndikon në trurin tonë nëpërmjet këtyre 3 mënyrave:

1. Vetë qelizat kanë nevojë për ushqim të përshtatshëm

2. “Mielina” që luan rolin e izolantit që mbështjell neuronin dhe izolon elektricitetin që ai përcjell, përbëhet kryesisht nga acide lyrorë esenciale. Trupi ynë nuk i prodhon dot vetë këto yndyra dhe mangësia e tyre mund të sjellë vonesa në transmetimin e impulseve nervore.

3. Neuro-përcjellësit si serotonin, dopamina dhe adrenalina transmetojnë mesazhe nga një qelizë në tjetrën dhe ndikojnë në gjendjen tonë shpirtërore si dhe në mendimet dhe veprimet tona. Disa nga lëndët ushqyese që ne marrim me ushqimet bëhen pjesë e këtyre lëndëve kimike tejet të rëndësishme për performancën tonë mendore. Me shumë gjasa, janë pikërisht këto neuro-transmetues shpjegimi biologjik për lidhjen “ushqim-mendim”!

Secili nga këto 3 monopate ka nevojë për lëndë ushqyese specifike të cilat së bashku mundësojnë mbarëvajtjen e punës dhe rolin jetik që truri luan për organizmin tonë. Mendojeni si një qark elektrik ku mjafton një shkëputje e vogël për të shkaktuar dëmtim të funksionit të tij.

Por, si ndikojnë ushqime të ndryshme në trurin tonë?



Ushqimet më të mira për trurin e fëmijëve dhe tonin

Edhe pse shumica e nutrientëve janë ushqim për mendimin, disa janë akoma më të preferuar. Mënyra si ne mendojmë, veprojmë dhe mësojmë nuk ndikohet vetëm nga lloji i ushqimeve që konsumojmë, por edhe nga mënyra e përgatitjes së tyre si dhe kur i konsumojmë dhe si i kombinojmë.

“USHQYES TË TRURIT”

AVOKADO	GJETHE PANXHARI	SALMON
SHPARG	VEZË	SPINAQ
BANANE	VAJ ULLIRI EKSTRA I VIRGJËR	TON
MISH VIÇI (PA DHJAM)	FASULE	GJALPË KIKIRIKU
BROKOLI	QUMËSHT	PULË DETI
ORIZ INTEGRAL	TËRSHËRË	PESHK TON
LAKËR	PORTOKALLE	GRURË
PJEPËR	BIZELE	KOS
DJATHË	PATATE	
MISH PULE	SALLATË JESHILE	

“BLOKUES TË TRURIT”

ALKOL
USHQIME ARTIFICIALE
NGJYRUES
ËMBËLSUES ARTIFICIAL
PIJET ME GAZ
KREMRAT E PASTIÇERISË
PIJE ME SHEQER
NIKOTINA
MBI-NGRËNIA
BUKA E BARDHË

“Sindroma e mungesës së përqëndrimit”

Prindërit intuitivë kanë vënë re se pas sjelljeve problematike dhe performancës së dobët në mësimet fshihen mangësi ushqimore apo zgjedhje të gabuara. Studime të reja po e konfirmojnë këtë dyshim të prindërve.



Shpjegimi: sindroma e mungesës së përqëndrimit te fëmijët mund të vijë nga prishja e ekulibrit të neurotransmetuesve. Fëmijët me këtë sindromë, përdorin sjellje të padëshirueshme dhe hiperaktivitet mendor për të stimuluar prodhimin e këtyre lëndëve kimike të trurit. Por, kjo pasohet me stres dhe me zbrazje të neurotransmetuesve dhe fëmijët dalin jashtë kontrollit. Pra, tingëllon shumë logjike që një fëmijë me tendencë për sindromën e mangësisë së përqëndrimit të përfitojë shumë nga një dietë e cila e ushqen mjaftueshëm për të prodhuar këto lëndë kimike.

Acidet lyrore omega-3 përbëjnë element kyç të dietës. Këto yndyra nuk prodhohen dot nga organizmi prandaj duhen siguruar nga ushqime si: salmoni, sardellet, peshku ton, arrat dhe vaji cilësor i ullirit.

PRINDËR, VEPRONI VETË!

Ju mund të mbani një ditar ku të shënoni ushqimet që fëmija juaj konsumon dhe sjelljet që vëreni

më pas. P.sh., shumë prindër raportojnë sjellje problematike pasi fëmija e tyre konsumon një ushqim me përmbajtje të lartë sheqeri si karamellet, ëmbëlsirat, lëngjet e gatshme të frutave.

Vendosni qëllimin tuaj si prindër që të shtoni çdo ditë nga një ushqim të shëndetshëm në dietën e fëmijës tuaj. Kjo do t'ju ndihmojë të kujtoheni t'i vendosni në menu ushqime që përmirësojnë sjelljen dhe aftësinë e të mësuarit si: peshku, farat e linit, zarzavatet dhe drithërat integrale.

Mos harroni:

JU jeni modeli i ushqimit të shëndetshëm për fëmijën tuaj!

JU zgjidhni larminë e ushqimeve që i ofroni fëmijëve!

JU mund ta bëni ushqimin kënaqësi!

“USHQIMET E HUMORIT”

Si studimet ashtu edhe përvoja, tregojnë pa asnjë dyshim, se ushqimi ndikon në mënyrën si ndihemi.

Disa fëmijë janë më të prirur të ndikohen në gjendjen e tyre shpirtërore nga ushqime të caktuara sesa disa të tjerë. Ja disa nga lidhjet ushqim- humor:

Karbohidratet që qetësojnë: fasulet, frutat dhe drithërat integrale janë sheqerna që na relaksojnë pasi nuk shkaktojnë luhatje drastike të sheqerit.

Karbohidrate që na acarojnë: ëmbëlsirat e pasura në sheqer të bardhë, kremi i pastičerisë, mielli i bardhë dhe yndyra të tipit margarinë, shkaktojnë shpesh luhatje të humorit siç shkaktojnë luhatje të sheqerit në gjak.

Ushqimet e inteligjencës: Fëmijët që kanë mungesë hekuri, sidomos në 2 vitet e para të jetës, janë të prirur të kenë IQ më të ulët. Hekuri i ulët në gjak lidhet drejtpërdrejt me ulje të kthjelltësisë së mendjes dhe me gjendje të irrituar të fëmijës. Është parë se me korrigjimin e nivelit të hekurit në gjak vjen përqëndrim më i mirë dhe performancë më e kënaqshme në mësim. Mishi i viçit, gjethet e panxharit, patatet e vogla me lëkurën e tyre, stafidhet dhe thjerrëzat janë burim i mirë i hekurit.

Ushqimet e “gëzimit”: shumë nga ne ndihen mirë pas konsumit të një çokollate, një gote qumësht, një bananeje apo dhe gjetheve jeshile si rukola, spin-aqi etj., pasi ato shkaktojnë çlirim të neurotransmetuesve si dopamina, serotoninina që lidhen me gjendje të pëlqyeshme të humorit.

Ushqimet e “mërzisë”: Disa persona ndihen të trishtuar pas konsumit të një ushqimi shumë të yndyrshëm ose shumë të sheqerosur.

Fëmijë të ndryshëm kanë reagime të ndryshme. Prindërit duhet të marrin rolin e dedektivit për fëmijët e tyre për të konstatuar ushqimet që e ndihmojnë atë të ndihet mirë, të aftësohet në përqëndrim dhe të mësojë.

KËSHILLA E FUNDIT:

Dikur besohet se truri ynë nuk rritet më me moshimin tonë. Studimet e fundit tregojnë se qelizat e trurit vazhdojnë të degëzohen dhe të bëjnë lidhje të reja gjatë jetës sonë. Duke ngrënë ushqimet e duhura edhe truri ynë do të bëjë lidhjet e duhura – në të gjitha moshat!



BOTIMET “TURGUT ÖZAL”

